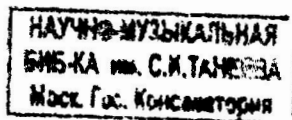


МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
КОНСЕРВАТОРИЯ
ИМЕНИ П. И. ЧАЙКОВСКОГО

ПРОБЛЕМНАЯ
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ
МУЗЫКИ И МУЗЫКАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

807-1-2012

807-1-2012



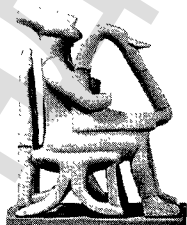
TANEYEV LIBRARY



201776

М.С.Старчеус

ЛИЧНОСТЬ МУЗЫКАНТА



МОСКВА 2012

ББК 85.315.3
УДК 78.071.2
М 89

Старчеус М. С.

Личность музыканта. — М.: Московская государственная консерватория имени П. И. Чайковского, 2012. — 848 с., ил.

ISBN 978-5-89598-258-7

Вторая книга серии «Психология: о музыкантах, для музыкантов» посвящена личности музыканта во всем многообразии ее проявлений, а также особым психологическим проблемам, которые музыкантам приходится решать в процессе профессионального становления и развития. В книге обобщаются исследования психологов, данные мемуарных источников, многолетние личные наблюдения автора.

Издание адресовано студентам высших музыкальных учебных заведений, музыкантам-педагогам, широкому кругу читателей, интересующихся психологией музыки и музыкального искусства.

ISBN 978-5-89598-258-7

© М. С. Старчеус, текст, 2011

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	17
-----------------	----

ГЛАВА 1 ПОНЯТИЕ «ЛИЧНОСТЬ» В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

§1. Истоки понятия	21
1.1. <i>Многомерность личности в истории терминов</i>	21
Становление понятия и термина. «Просопон». «Сома». «Телесно понятая личность»: взгляд из ХХI века. «Гипостасис» (ипостась). Persona. Нравственное начало. Индивидуум. Личина и лик.	
1.2. <i>Личность в историческом времени</i>	33
Версии. Средневековые: социально-гармоничная личность? Про- фессионал: Божественное и личностное. «Титаническая лич- ность» Ренессанса. Разум и просвещение — точка отсчета? Личность многополярная и многозначная.	
1.3. <i>Культурные герои и идеалы</i>	44
Мифичность и символичность. Тип личности. «Герои». «Пра- ведники» и «Святые». «Гении». «Знаменитость» — новый герой? «Человек массы».	
§2. Личностные свойства человека	55
2.1. <i>Сознательность и самосознание</i>	56
«Минимум» и «максимум» личности. Уровни самосознания. Рефлексия. Креативность сознания. Консервативность созна- ния. Личностные конструкторы. «Картина мира». Личностные смыслы.	
2.2. <i>Бессознательное и личность</i>	64
Понятие бессознательного.	
2.2.1. <i>Версия З.Фрейда</i>	65
«Оно» (Id). Сублимация. «Я» (Ego). «Сверх-Я» (Super-ego). Только часть истины.	
2.2.2. <i>Версия К. Юнга</i>	72
Архетипы. Персона. Тень. Анима и Анимус. Эго. Самость. Инди- видуация. Архетипы и комплексы.	
2.2.3. <i>Версия А. Адлера</i>	80
Чувство неполноценности. Чувство превосходства и стремление к совершенствованию. «Комплекс неполноценности». Чувство общности. Компенсация. Сверхкомпенсация. Стиль жизни.	

2.3. Социальность	87
Понятие социальности личности. «Отраженность в других людях». «Многоликость». Подражание и обособление. Конформизм и негативизм. Независимость. Поощрение и наказание. Опыт деятельности. Самоопределение личности. Профессиональное самоопределение.	
2.4. Индивидуальность	98
Как описать? Использовать типологию? Мы обречены на неповторимость. Индивидуальность как личностное самоотношение. Познается в сравнении. Самобытность. Цельность. Имя собственное. Деиндивидуализация.	
2.5. Активность	107
Особенные характеристики. Мобилизованность. Инициативность. Жизненная позиция. Потребность в самоактуализации.	

ГЛАВА 2

НОМО MUSICUS: ЛИЧНОСТНЫЙ ФАКТОР

§1. ПРОФЕССИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЫ	116
1.1. Профессия музыканта в социальном контексте	116
Разделение функций. Профессионалы и специалисты. Социальный статус профессии и личности. По праву рождения и/или по таланту и мастерству. Статус музыки и статус музыканта. Статус внешний и внутренний. Состязание как завоевание и подтверждение личного статуса.	
1.2. Социально-экономический фактор	125
Средства существования. «Слава и деньги». Профессиональный цинизм.	
1.3. Профессия с психологической точки зрения	131
Два ракурса. Психологические требования к человеку. Профессия для личности.	
1.4. О профессионализме	134
Понятие. Профессионализм в работе. Мастерство. Трудовые качества. Значимость таланта. Профессионализм и призвание.	
§2. ИСТОРИЧЕСКАЯ ГЕНЕТИКА МУЗЫКАЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛИЗМА И ЛИЧНОСТИ МУЗЫКАНТА	139
2.1. «Бродячий музыкант» как тип профессионала	140
Фигура на все времена. Скоморохи. Всегда в поисках лучшей жизни.	
2.2. «Ремесленник» и музыкальное ремесло	145
Цехи и цеховая традиция. Цехи музыкантов. Вклад в историю профессии. Профессиональная этика. Второе «Я». «Музыкальные пролетарии». Социальный портрет оркестранта.	

2.3. «Придворный музыкант»	153
Должность и профессиональная роль. Статус и доход. Особенности профессионализма. Новая функция. Условность границ между типами.	
2.4. Каким быть музыканту?	161
Значение профессиональной роли. Гражданин, артист, ремесленник, художник.	
2.5. «Настоящий музыкант»	163
«Прекрасный образец человека». Светотени общего портрета. Профессия — только путь.	

ГЛАВА 3

ТВОРЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ САМОПОЗНАНИЯ

§1. Я ЕСМЬ! (О ЗНАНИИ СЕБЯ И ПОНИМАНИИ)	171
1.1. Особенности знания о себе	171
Знание и незнание. Четыре области. Пристрастность. Понимание и непонимание.	
1.2. Многомерное Я	178
Регулирует, управляет, объединяет. Структура Я. Чувство Я. Я и не-Я. Я и Ты. Я и Мое. Я и Мы. Загадка Я.	
1.3. Образ Я и Я-концепция	184
Образ Я. Стремление к устойчивости. Я-концепция. Структура Я-концепции. Физическое Я. Я-реальное. Я-фантастическое. Я-идеальное. Я-изображаемое. Защита Я. Эгоизм и эгоцентризм.	
§2. ПРОТИВОРЕЧИВАЯ ДИНАМИКА САМООЦЕНКИ	195
2.1. Структура самооценки	195
Общая и частные самооценки. Противоречивость. Самоуважение и аутосимпатия. Уверенность в себе. Неуверенность в себе. Формула равновесия.	
2.2. Содержание и функции самооценки	201
Самооценка — не «экспертиза». Приписывание. Осознанное и неосознаваемое. Контроль поведения. Отношение к личным ценностям. Оценка своя и чужая. Взаимные искажения. Соединить несоединимое. Самооценки мужчин и женщин. Реакция на критику. Лесть и клевета влияют на самооценку. Зависть — «раненая» самооценка. Хвастовство — экспансия самооценки. Самоирония — «гигиена» самооценки.	
2.3. Профессиональная самооценка музыканта	212
Противоречивость. Показатели. Продуктивность. Профессиональный потенциал. Связь с личностной самооценкой. Самооценка профессиональная и творческая. Перфекционизм.	

2.4. Индивидуальные особенности и типы самооценки	220
Адекватная самооценка. Высокая самооценка. Низкая самооценка. Неадекватные самооценки. Завышенная самооценка. Оценки и мнения. Заниженная самооценка. Ориентация на ошибку. Обесценивающее объяснение. Оценочные «ярлыки» и другие реакции. Любить «при условии, что...». «Почему другие могут, а ты нет!» Выученная беспомощность. Неустойчивая самооценка.	
2.5. Педагогическая оценка и самооценка	229
Оценка и отметка. Виды оценок. Скрытые стороны оценки. Оценить «среднего» ученика. О форме выражения оценки.	
§3. УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ	237
3.1. О понятии и его связях	237
Трудность цели и стремление к успеху. Между «слишком трудно» и «слишком легко». Общее и конкретное. Динамичность. Точки отсчета. Притязания и концепция счастья. Локус контроля.	
3.2. О психологии цели	243
Две стороны. Идеальные цели. Реальные цели. Трудная цель.	
3.3. Успешность как регулятор притязаний	248
Успешность. Успех. Критерии успеха. Удачливость. Жажда успеха и страх неудачи.	
3.4. Индивидуальные и типологические факторы притязаний	253
Притязания и личностные свойства. Высокие притязания. Завышенные притязания. Умеренные притязания. Низкие притязания. Заниженные притязания. Гендерные различия. Ассертивность.	
§4. Воля как феномен САМОПОНИМАНИЯ ЛИЧНОСТИ	259
4.1. О понятии	260
Ценность воли. Реальность воли. «Волевые привычки». Победить самого себя? Активность Я. «Собирание души». Воля и интеллект. Воля — целеустремленность.	
4.2. Качества, противоположные воле	266
Внушаемость. Упрямство. Лень. Нерешительность.	
4.3. Магический треугольник воли	272
«Хочу». «Могу». «Надо».	
4.4. Мотивация и мотивированность личности	274
Понятие мотива. Мотивы внешние и внутренние. Роль осознания. «Строительный материал» личности. Мотивированная личность.	
4.5. Психологические события волевого процесса	278
Переход побуждения в цель. Решение принято. О хороших и плохих планах. Борьба мотивов. Волевое усилие. Неисполнение намерения.	
4.6. Творческая воля	286
Ослепительная ясность цели. «Только так!»	

ГЛАВА 4

ОБЩЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛОВ — ОБЩЕНИЕ ЛИЧНОСТЕЙ

§1. ОБЩЕНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН	291
1.1. <i>Противоречивая потребность</i>	291
Общение для личности. Особое чувство «Мы». Потребность в общении. Потребность в уединении.	
1.2. <i>Цели и формы общения</i>	295
Передать и получить информацию. Выразить себя и понять другого. Обсудить и договориться. Фатическое общение. Эффективность сочетаний. Формальное общение. Неформальное общение. Общение профессионалов.	
1.3. <i>О средствах общения</i>	300
Речь как средство общения. Невербальные средства. Мимика. Два «языка». Язык взгляда. Язык жестов. О чем расскажет пантомимика. Пространственный фактор. Немного об интонации.	
1.4. <i>Понять другого</i>	312
Особенности понимания. О первом впечатлении. О некоторых ошибках. Слушать и слышать другого. О границах искренности.	
1.5. <i>Коммуникативные свойства личности</i>	316
Три группы. Доминантность. Мобильность и ригидность. Обаяние. Артистическое обаяние. «Трудные» в общении.	
§2. О ЗАКОНАХ ОБЩЕНИЯ	325
2.1. <i>Закон уподобления</i>	325
Механизм. Отношение к имитативному рефлексу. Эмпатия.	
2.2. <i>Закон уравнивания</i>	329
«Инстинкт справедливости». О значении правил общения.	
2.3. <i>Закон инерции или тяготения к устойчивой форме</i>	331
Значение инерции ожиданий. Стереотипы в восприятии человека человеком	
§3. УРОВНИ ОБЩЕНИЯ И СОВМЕСТНАЯ РАБОТА	335
3.1. <i>Примитивный, или нулевой уровень</i>	335
3.2. <i>Уровень манипуляции</i>	337
О приемах манипуляции. Что советуют психологи. Манипуляция — нравственное зло? Манипуляция — полезное умение? Кто становится манипулятором. Манипуляция и творческие задачи.	
3.3. <i>Уровень шаблонов поведения</i>	342
3.4. <i>Конвенциональный уровень: поиски общности и согласия</i>	343
3.5. <i>Игровой уровень</i>	344
3.6. <i>Сотворческий уровень</i>	345

3.7. <i>Духовный уровень общения</i>	347
§4. <i>ДРАМАТУРГИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ</i>	349
4.1. <i>Личность и ее роли</i>	349
Психологический смысл роли. Системы ролей. Статус роли и общение. Психологические позиции в исполнении роли. Разнообразие ролей. Личность — совокупность ролей? Конфликт ролей.	
4.2. <i>О «сценариях» общения</i>	357
4.2.1. <i>«Важная встреча»</i>	357
Ожидания и прогнозы. Побуждение к контакту. Уточнение ситуации. О чем разговор... Выход из общения. Обернувшись назад.	
4.2.2. <i>«Стать друзьями»</i>	361
Оценить перспективу. Завоевать друг друга. Подставить плечо. Роли сложились. Но какие? Что дальше?	
4.3. <i>Полифония отношений между людьми</i>	365
Психологическое содержание отношений. Что за фасадом?	
§5. <i>РАБОТА В КОЛЛЕКТИВЕ</i>	371
5.1. <i>О понятиях и критериях</i>	372
Группа. Группы формальные и неформальные. Коллектив. Малые и большие группы. Контактные и референтные группы.	
5.2. <i>О лидерстве и лидерах</i>	378
Характер лидера и другие его черты. Лидерство и профессионализм. Социальный интеллект лидера. Ситуация «разбудит» лидера. Лидер — тип личности. Харизматичные лидеры. Лидеры формальные и неформальные.	
5.3. <i>Управление людьми: стилевая характеристика</i>	386
Авторитарный стиль. Авторитаризм личностный и творческий. Коллегиальный (демократический) стиль. Либеральный стиль.	
5.4. <i>Отношения в коллективе</i>	393
Уровни отношений. Сплоченность. Срабатываемость, сработанность. Совместимость. Отношения и развитие коллектива.	
5.5. <i>Психологическая атмосфера в коллективе</i>	397
Факторы влияния. О разных «слоях» атмосферы. Профессиональная атмосфера. Ремесленная атмосфера». Любительская атмосфера. Творческая атмосфера.	
§6. <i>КОНФЛИКТЫ И ИХ СМЫСЛ</i>	403
6.1. <i>Уточнение понятий</i>	403
Кооперация и конкуренция. Конфликт. Соревнование (конкурс). Этический фактор.	
6.2. <i>О предпосылках и содержании конфликтов</i>	405
Конфликты всегда зло? В конфликтах есть польза? Все оценки относительны. Виды конфликтов. Причины конфликтов.	

6.3. Сценарии конфликтов и поведение участников	410
Участники конфликта. Восприятие ситуации и самооценка. Предконфликтная стадия. Инцидент. Нарастание конфликта. Деловые конфликты. Завершение конфликта. Тактики поведения в конфликте. Послеконфликтный период. Конфликтная личность: психология или этика?	

ГЛАВА 5

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

§1. ТЕМПЕРАМЕНТ: ЯВЛЕНИЕ И ПОНЯТИЕ	423
1.1. О термине	423
Динамика индивидуальной психики. Фактор наследственности и формирование. В жизни и в искусстве.	
1.2. Символика первоначал (исторические вариации на тему темперамента)	426
Учение Гиппократов и Галена. Музыкальные отражения. Как дойти до сути? Вариация музыкально-историческая. Учение И. Павлова. Вариация музыкально-творческая. Выводы пока условны. Вариация музыкально-педагогическая. Вариация характерологическая и статистическая. Противоречия будут всегда.	
1.3. Высшая нервная деятельность — основа темперамента	448
Общие и частные свойства. Свойства силы и слабости нервных процессов. Снова о музыкантах. Педагогические выводы. Скоростные свойства нервной системы. Лабильность. Педагогические аспекты. Отношение к музыкальности. Свойство сбалансированности.	
§2. ОТ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА — К СВОЙСТВАМ ЛИЧНОСТИ	461
2.1. Интроверсия и экстраверсия	461
Психологические установки. Психотипы. Этикет и менталитет культуры. В искусстве. Отношение к музыкальности. Отношение к профессионализму.	
2.2. Эмоциональность	469
Многозначность понятия. Эмоциональность музыканта. Восприимчивость. Сила эмоций. Импульсивность. Эмоциональная лабильность. Избирательность.	
2.3. Саморегуляция	474
Два смысла, два уровня. Психологическое содержание личностной саморегуляции. Эмоциональная устойчивость и саморегуляция. «Двойственность» состояния на сцене.	
2.4. Работоспособность	481
Общая характеристика. Вклад темперамента. Монотония. Колебания	

продуктивности. Утомление и усталость. Работа и отдых — единый цикл. Работоспособность как управление временем.	
2.5. Индивидуальный стиль деятельности	490
Понятие стиля деятельности. Истоки стиля. Стиль как система. Структура стиля. В поисках эффективного стиля.	
2.6. Тревога и тревожность	497
Чувство и состояние. Тревога и страх. Динамика. Свойство личности. Функции тревоги. Вклад темперамента. Общие факторы тревоги. Защита от тревоги. Тревожность личностная и артистическая.	
§3. Сценические состояния:	
ПРИРОДА, ДИНАМИКА, САМОРЕГУЛЯЦИЯ	507
3.1. Психологическая шкала сценических состояний	508
Идеальное сценическое состояние. Оптимальные состояния. Нормальная работоспособность на сцене. Тревожно-напряженные состояния. Паника и апатия. Сценическое самочувствие и творческий результат.	
3.2. Индивидуальное и типологическое в сценической тревоге	517
Немного статистики. Типы тревожных состояний. Учебная тревожность. Профессиональная тревожность. Страх сцены.	
3.3. Анатомия сценического волнения	522
Фактор времени. Не фон, а компонент деятельности. Эти ужасные симптомы... Нестабильность нормальна. Стресс? Другие сложные реакции. Выход из сценического состояния.	
§4. Психологические предпосылки и причины волнения	541
4.1. Многозначность некоторых факторов и «рецептов»	541
Готовность. «Чрезмерная» подготовка. Скрытые противоречия психомоторики. Фактор опыта. Культура сценического поведения. Оценка сценической задачи и ее последствия. Стиль жизни.	
4.2. Личностно-психологические предпосылки	553
Что надо учитывать. Сценическое волнение как психологический комплекс. «Страх страха». О «страхе забыть текст». «Рассредоточенность внимания». «Страх сравнения», или «страх критики». «Сомнение в исполнительских способностях». Завышение «цены» ошибки (неудачи). Психологическая защита.	
4.3. Предпосылки сценического волнения у детей	560
Точки отсчета. Умелость и мотивация. Возбуждение еще не волнение. Развитие самосознания. Критическая точка. Амбиции педагога и родителей. Психологическая защита.	
§5. Управление сценическими состояниями	567
5.1. О направленности методик и психотехник	568

5.2. Разомкнуть связь между эмоцией и мышечным напряжением ..	569
Прогрессивная мышечная релаксация Э. Джейкобсона. Аутотренинг. Биологическая обратная связь. О дополнительном эффекте соматических техник.	
5.3. Повысить координированность и управляемость тела ...	575
Александр-техника.	
5.4. Смягчить или снять отдельные симптомы	577
5.5. Изменить отношение к выступлению	578
Приём «обесценивания». Смена мотива. Смена ролей. Техника десенситизации. Инсайт-терапия.	
5.6. Приемы и техники изменения самоотношения	581
Общие принципы самовнушения. Аутогипноз. Моделирование уверенного поведения.	
§6. ХАРАКТЕР ПРОФЕССИОНАЛА — ХАРАКТЕР ЛИЧНОСТИ	585
6.1. Понятие характера	585
От «внешнего» к «внутреннему». Черты характера. Свойства характера. Два вектора характера.	
6.2. Характер — выражение индивидуальной природы	590
Связь с темпераментом. Структура характера с точки зрения первопричин. Структура характера с точки зрения жизненных отношений. Некоторые особенности формирования характера.	
6.3. Акцентуации черт и «типичный» характер артиста	595
Суть акцентуации характера. «Артистические акцентуации». Экзальтация. Эмотивность. Циклотимичность. Демонстративность. Возбудимость — разрядка в действии. Гипертимность. Дистимичность. Педантичность. «Застревание». Тревожный тип. Сочетания акцентуированных черт.	
6.4. Профессионализм как выражение характера	604
Универсальные черты. Типичные особенности. Профессиональные деформации.	
6.5. Нравственный вектор характера	606
Этос и характер. О «кодексе чести».	

ГЛАВА 6

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МИР ЧЕЛОВЕКА

§1. Явления и понятия	614
1.1. Феномен эмоции	614
Основное. Оценочность. Предпосылки возникновения. Положительные и отрицательные эмоции. За пределы приспособительных реакций. Стенические и астенические эмоции. Переживание и выражение эмоций. Эмоциональные действия.	

1.2. Врожденные (базальные) эмоциональные реакции	624
Скрытая основа эмоциональной жизни. Распределение энергии реагирования. О страхе. О гневе. О радости. Горе (печаль). Отношение к искусству.	
1.3. Многообразие эмоциональных переживаний	633
Аффекты. Чувства. Страсть. Настроение.	
1.4. Особенности эмоциональной жизни человека	642
Сцепления и связи. Степень осознания. Реакция на свои эмоции. Роль воображения. Потребность в эмоциональном насыщении. Память и эмоциональный опыт. Любимые «эмоциональные мелодии». Музыка у истоков эмоциональной жизни.	
§2. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ	
МУЗЫКИ НА ЧЕЛОВЕКА	653
2.1. Мифология и психология	653
Великая сила музыки. Истоки. Почему миф?	
2.2. Главные вопросы	656
Что изучать? Отношение восприятия к переживанию. Что воздействует? Как воздействует? От чего зависит? О беспредельности и пределах воздействия.	
2.3. Уровни эмоционально-психологического воздействия музыки (по самоотчетам и описаниям слушателей)	665
Три уровня.	
2.3.1. Чувственно-моторное растормаживание, или «приятно-неопределенная форма удовольствия»	666
2.3.2. Активизация эмоционально-образной рефлексии, или «сочувствия самому себе»	669
2.3.3. Тектонические сдвиги личности, или изменение духовной перспективы	672
2.4. Гипотезы о предпосылках воздействия музыки	675
Направления поиска.	
2.4.1. Гипотеза об универсальных «кодах эмоций»	676
Скрытая основа музыкальных языков. Время как «код».	
2.4.2. Гипотеза о «языке эмоций»	678
Моделирующие свойства музыки. Многозначность «языка эмоций». Этические ограничения.	
2.4.3. Идея «символической выразительности» музыки	684
Потенциал символа. Представления и ассоциации — материал. «Атмосфера» — душа вещи.	
2.4.4. Акустико-физиологическая гипотеза	691
Прямое воздействие. Механизм резонантности частотного потока. Акустическое «вещество» или высказывание?	
2.4.5. Акустико-психологическая гипотеза	693
Преобразование акустического потока. Многое остается непонятым.	

2.4.6. О «ритуальной магии» воздействия	694
Значение особых состояний сознания. Две формы магического поведения. Остаточное явление традиции или «катализатор»?	
2.4.7. Гипотеза о «социальном коде» воздействия	702
Возможен ли синтез?	705

ГЛАВА 7

МУЗЫКАЛЬНОЕ ДАРОВАНИЕ
И ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

§1. Основные понятия	707
1.1. Способности	708
Механизмы. Свойства. Динамичная структура. Фактор времени. Время развития. Время учения. Время жизни. Время поколения. Историческое время.	
1.2. «Неспособность к музыке»	717
На «базовом» уровне. На уровне психологических свойств.	
1.3. Задатки	720
Определение. Задатки слуховых способностей. Задатки технические. Координационные способности.	
1.4. Склонности	725
Интерес. Легкость. Удовольствие. Потребность в самореализации.	
1.5. Музыкальность	728
В психологии. В музыкальной практике. Возможность объединения. Отношение к эмоциональности. Свойство окружающего мира.	
§2. Проблема диагностики музыкальных способностей	733
2.1. Метод тестирования	733
Суть метода. Достоинства и недостатки. Проблемы музыкальных тестов. Тесты музыкальной пригодности. Тесты эстетической оценки. Тесты музыкального интеллекта. Из предыстории. Тесты музыкальных знаний.	
2.2. Интенсивное обучение как способ диагностики способностей	741
Устойчивость изменений. Широта изменений. Характер возникающих проблем. Изменения мотивации.	
§3. Концепции Homo musicus и структура музыкальных способностей	745
3.1. Homo musicus — «Человек умелый»	747
Способности — трудовые качества. Требования к структуре профессиональных способностей. Компенсации в структуре способностей.	

Социальный аспект. Психологический аспект. О потенциале и пределах компенсаций. Позитивные и негативные компенсации.

3.2. *Homo musicus* — «Человек общительный» 754

У истоков. Единое пространство самовыражения. Проявления.

«Эмоциональный слух». Профессионализация.

3.3. *Homo musicus* — «Человек разумный» 759

Интеллект. Музыкальный интеллект. Все дело в специфике. Все дело в иерархии общего и специального.

§4. ФЕНОМЕН ОДАРЕННОСТИ 765

4.1. *О признаках одаренности* 765

Высшее проявление способностей. Качественное своеобразие. Творческая результативность. «Зрелость без созревания». опережение в развитии. Работоспособность. Значение личностных особенностей.

4.2. *Механизм развития одаренности* 775

Психологические компоненты. Различение. Обобщение. Опробование.

4.3. *Музыкальная одаренность и наследственность* 783

О какой наследственности речь? Немного статистики. Исследования «методом близнецов». Генеалогический метод и его результаты. Другой путь. Нужен катализатор? Наследуется развивающая среда? Обратные влияния. Скорость развития и гормоны. Космические факторы — «шумы развития»?

4.4. *Типология и пути развития «нормально одаренных»* 797

«Умницы». «Креативные». «Оригинальные».

4.5. *Пути развития высокоодаренных* 801

Два типа. Вундеркинды. Социально-исторический феномен. Певцы. Дирижеры. Инструменталисты. Два варианта дарования. Типичная биография. Опасность «мутации таланта». Аутодидакты. Тип одаренности. Тип личности.

Литература 817

ОТ АВТОРА

Человек есть тайна. Ее надо разгадать, и ежели будешь ее разгадывать всю жизнь, то не говори, что потерял время...

Ф. Достоевский

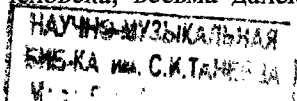
Новая книга серии «Психология о музыкантах, для музыкантов» посвящена одной из самых притягательных, трудных и таинственных тем, как в искусстве, так и в науке — *психологии личности*. Здесь нет окончательных ответов ни на один вопрос; здесь типичное переплетается с неповторимым, очевидное с непостижимым, общезначимое с сокровенным для каждого человека. Здесь каждый — опытный психолог-практик и одновременно вечный ученик.

В искусстве, а в музыке особенно, отношения личности и профессии сложные и противоречивые. Любая профессия, предъявляя свои требования к личности, накладывает на нее свой отпечаток. Не всякого профессионала, зарабатывающего себе на хлеб музыкой, можно назвать *музыкантом* в точном — для самих музыкантов — значении слова. *Истинный* музыкант отличается не степенью дарования, и даже не мастерством или творческими достижениями, а личностными *ценностями* и некоторыми личностными *качествами*. Именно благодаря этим ценностям и качествам выдающиеся музыканты — символическое воплощение своего дела для многих поколений.

Идеальные представления о личности музыканта — первое основание этой книги. Творчество и жизнь невозможны без идеалов, которые побуждают к самосовершенствованию, оберегают от самодовольства, позволяют безошибочно отделять истинное от наносного, вечное от случайного. Хотя и гениальные музыканты намного богаче и противоречивее своих идеальных отражений.

Другая основа книги — накопленные в психологии знания о личности, о ее внутреннем мире, о ее становлении и развитии. Музыканты испытывают те же трудности, решают те же проблемы, совершают те же жизненные ошибки, что и другие люди.

Третья основа книги — самонаблюдения и воспоминания музыкантов о своих жизненных поисках, трудностях и ошибках. Хотя здесь всегда приходится помнить об опасности произвольных интерпретаций, от которых не застрахован ни один исследователь. Как выразился по сходному поводу А.Н. Римский-Корсаков, «„Жизнь“ Лядова, описанная г. Вальтером, — это жизнь, преломленная сквозь понимание чужого человека, весьма далекого от



807-1-2011

Лядова и по вкусам, и по складу ума, и по характеру своей душевной организации» [Римский-Корсаков А.Н., 1916, с. 6]*.

Семь глав книги — относительно самостоятельные очерки, посвященные основным свойствам личности: самосознанию (гл. 3), индивидуальности (гл. 5 и 7), социальности (гл. 4). Особо выделен эмоциональный мир личности (гл. 6), в котором заключены истоки воздействия музыки на человека и загадки музыкальности. Первая глава вводит в историю понятия «личность», кратко описывает научную картину феномена личности в современной психологии. Вторая глава раскрывает взаимосвязи профессионализма и личности музыканта.

Эта книга — результат многолетнего диалога со студентами, аспирантами, коллегами, чьи вопросы, проблемы, сомнения, возражения и оценки определили ее содержательную основу и структуру. Степень искренней благодарности всем моим творческим собеседникам неизмерима.

2000–2012 гг.

* Ссылки на цитируемые источники даны в квадратных скобках, где указаны фамилия автора или заголовок издания (на языке оригинала), год издания, номер цитируемой страницы. Полное библиографическое описание источников в конце книги.

ГЛАВА 1

ПОНЯТИЕ «ЛИЧНОСТЬ» В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ



Хороший музыкант, который только хороший музыкант, не такой уж хороший музыкант.

Р. Шуман

Личность — одно из тех понятий, которые для здравого смысла очевидны, но в науке с трудом поддаются точным определениям. В 1930-е гг. XX столетия в гуманитарных науках насчитывалось не менее 50 определений этого понятия, в 1960-е годы их было уже около 100 [Братусь Б., 1985, с. 12]. Каждая научная школа трактует феномен личности по-своему, расставляя разные акценты*.

Прежде всего, личность — это совокупность свойств и возможностей, которые выделяют человека из животного мира и не сводятся к природным (врожденным) особенностям. Можно сказать, что личность есть *концентрированное выражение человеческого в человеке*.

Личность — *социализованный индивид*, осознающий свою принадлежность к конкретному культурно-историческому и социальному сообществу людей. Он рождается на свет лишь с *личностным потенциалом*. И становится личностью в ходе прижизненного развития под воздействием идеалов, представлений, требований к личности, существующих в его среде, культурной общности, историческом времени.

В то же время личность — *высший уровень психологического единства человека*, который складывается по мере формирования внутреннего мира — *уникальной смысловой реальности*. Она определяет содержание и регуляцию психических переживаний, состояний, психологических свойств и поступков человека. Личностное начало выражается в потребности управлять своей жизнью согласно собственным представлениям о ее целях и смыслах.

Личность нередко понимается как *духовная цель и главная ценность развития человека*. Однако личность многозначна и многомерна. В неординарных обстоятельствах она может неожиданно (даже для себя самой) превзойти себя, но в то же самое время совершать глупости в простых житейских ситуациях. Ей под силу побороть смертельную болезнь или медленно разрушить себя, не умея отказаться от удовольствий. Она рискует жизнью ради других и способна на предательство даже при отсутствии какой-либо угрозы. При высоком интеллекте может оставаться холодной и жестокой, при блестящем образовании — неумной и нравственно вялой. Вне таких парадоксов феномен личности остается непонятным, хотя все это — индивидуальные проявления личностных свойств

* Кроме того, представления о личности не совпадают в разные эпохи и в разных культурах. В основе современной психологической науки — западноевропейская концепция личности.

человека. Любая из сотни существующих трактовок понятия личности верна в каком-либо определенном ракурсе, отражает важные аспекты ее существования, но не исчерпывает всего целого.

§1. Истоки понятия

Личность есть факт. Она существует в истории. Она живет, борется, порождается, расцветает и умирает. Она есть всегда обязательно жизнь, а не чистое понятие.

А. Лосев

История понятия «личность» сложна и запутанна. Становление понятия развевалось по многим направлениям одновременно, благодаря чему оно приобрело необыкновенный объем, глубину и многозначность. Более того, историческое формирование понятия и термина «личность» скорее всего еще не завершилось.

1.1. Многомерность личности в истории терминов

Становление понятия и термина

История слова не совпадает с историей философского и психологического термина. По мнению историков, термин «личность» в современном значении появляется в Новое время и закрепляется в словарях большинства европейских языков лишь около XVIII столетия. (Термин «психология» — почти тогда же.)

Во французском языке слово *Personnalité* (личность) существовало еще в эпоху Ренессанса, но до XVIII в. употреблялось редко. А производные от этого слова, например, глагол *personnifier* (персонифицировать) и существительное *personnification* (персонификация), появляются, соответственно, в XVII и XVIII вв. [Кон И., 1984].

Современное понятие «личность» было итогом длительного расширения словаря понятий, обозначавших психологические свойства человека. Стимулировало этот процесс развитие литературы на национальных языках (вместо латыни). Как полагают историки, по мере расширения противоречий между сословным положением и личными качествами человека индивидуальные переживания приобретали все большую значимость.

Только в XVII в. словари английского языка относят к человеческой индивидуальности слово «характер»; тогда же входят в широкий обиход слова «отвращение», «неудовлетворение», «расстройство», а

позже — «апатия», «печаль», «скука», «тоска». Слово «долг» из юридического обязательства превращается в обозначение внутренней моральной обязанности. В тот же период в словарях французского языка появляется слово «интимность». «Одиночество» в разные европейские языки входит между XV и XVII вв., хотя составители словарей того времени относили это слово к редко употребляемым. Если в Средние века «одиночество» понималось как физическая изоляция человека, то в конце XVIII в., особенно у романтиков, — как дефицит *лично значимого* общения. Словари XVII в. определяют «меланхолию» как душевную болезнь, а в XIX в. — как признак тонкой душевной организации, отличительную черту творческих натур [Кон И., 1984].

Но даже в конце XVIII в. личность — в большей степени юридическое понятие, обозначающее индивидуального субъекта, имеющего социальные права и обязанности [Толстых А., 1994].

Конечно, психологический опыт конкретного человека в любую эпоху намного богаче, чем могут отразить словари, литературные или иные тексты, по которым исследователи восстанавливают далекое прошлое. Исторические источники акцентируют лишь некоторые стороны феномена личности. Эти стороны обозначаются особыми терминами, о которых мы поговорим ниже. За каждым таким термином открывается исторически определенный тип человека, его взгляд на мир и самого себя, круг важных для него проблем. А весь относящийся к личности исторический понятийный ряд объединяет варианты проявления и осмысления личностного начала в человеке.

Содержание многих терминов за последние столетия изменилось, некоторые фактически исчезли. Но современный человек остается духовным наследником многих поколений своих предков и в том, что касается представлений о личности.

Часто мы судим о личности на основе целостного впечатления — результата собственных наблюдений. Это один из древнейших истоков психологического понимания личности — как внешнего социально-значимого проявления индивидуальности человека, то есть, как он воспринимается окружающими и воздействует на них. Отсюда берет начало история слов, обозначающих личность на разных языках и у разных народов.

Древние греки использовали термин *прóсопон* (греч. *prosopon* — лицо, лик, маска), основной смысл которого — *то, что перед глазами, что имеет вид, наружность*. У одного и того же человека может быть несколько просопонов, то есть несколько разных обликов. Слово употреблялось и в значении «маска». Актера, играющего роль, называли *просопон*; так же обозначали *драматическую роль*

или *персонажа*, литературного героя. Впрочем, тем же термином обозначали внешний вид любого объекта, например животного или статуи [Лосев А., 1994, с. 302].

Такой акцент на внешнем проявлении человека очень важен. Античный человек ощущал себя свободным, но только в пределах всемогущей Судьбы. Считалось, что люди не знают, в чем их предназначение, к чему они способны. По воле Судьбы им дается та или другая жизненная роль, которую они не могут не исполнять. Подобно актеру, человек разыгрывал свою роль в некоем космическом театральном представлении, сюжет которого дан Судьбой. Поэтому область личностных характеристик пересекалась с театральной терминологией. *Космическая театральная сцена* оказалась самым прямым, простым и самым понятным способом объединить свободу и необходимость, полагал А. Лосев [Лосев А., 1994, с. 302–309].

Термин *просопон* также обозначал грамматическое, а главное — *юридическое* лицо, ответственное за свои действия перед законом. Это сыграет в дальнейшем важную роль в рождении современных представлений о личности. Тем не менее, *просопон* не относили к общественной самореализации человека, поскольку этот термин был неразрывно связан с другим важным для античности понятием «сома» (тело).

«СОМА» Судьба поручала человеку его тело (*soma*) — носитель всех просопонов, их единая *субстанция* в течение всей жизни. Термин «сома» в Античности нередко употреблялся и в значении «человек» [Лосев А., 1991, с. 75]. Личность немыслима вне тела. О душе судят по манере говорить, по взгляду (выражению глаз), складкам на лбу, цвету кожи, голосу, форме ушей, не говоря уже о поступках: ведь *душа человека телесна*. «Сома» у древних греков — не просто физическое тело, но «телесно понятая личность» (А. Лосев).

Понятие «сома» увязывалось и с категорией *atomos* (греч. — неделимый, неразделенный на части). Тем самым подчеркивалась единичность, целостность, неповторимость человеческого существа, что многими столетиями позже становится одним из признаков личностного начала в человеке [Толстых А., 1994]. Значимость тела как «неотъемлемой стихии личности» (А. Лосев) отразилась в учениях о темпераменте, где психологические различия между людьми выводились из телесных особенностей (см. гл. 5, §1). Разгадывание души и судьбы по символическому языку тела в физиогномике и хиромантии было тонким *искусством*, сплавом знаний, веры, интуиции, таланта и опыта. Большое значение для истолкователей во все времена имела *динамика* телесного облика, его двигательный рисунок.

В античном мире и в Средние века физиогномика — серьезная наука. Согласно ее учениям, линии, формы, окраска, жирность или сухость, блеск или тусклость и т. п. губ, лба, носа, головы, глаз, волос, морщин, родинок, пальцев, ногтей, ладоней позволяют определить состояние организма, характер, темперамент, способности, удачливость и даже историю человека — среду происхождения, события детства, молодости и зрелости, чего ему ждать в старости, каких болезней и смерти остерегаться и пр. Хотя каждый знак лица и тела выражает нечто определенное, главное заключено в балансе, *гармонии целого*. По известному преданию, средневековый китайский физиогномист сказал обратившемуся к нему инкогнито высокому чиновнику: «...ваше лицо очень низкого порядка. Вы вряд ли можете иметь более высокое положение, чем ловец бездомных собак: черты вашего лица чрезвычайно непропорциональны и плохо сбалансированы. Но я вижу баланс внутри дисбаланса, силу внутри слабости, поэтому вы должны занимать высокое положение, связанное с властью в правительстве...» [Тайны..., 1994, с. 235–236].

Душу, конечно же, не сводили целиком к телу, ведь она участвовала в мировом круговороте, воплощаясь в другие тела, претерпевая с ними испытания и очищение. Тем не менее, для античного человека каждый физиологический орган отвечал за те или иные конкретные или общие психологические свойства, например: диафрагма — за умственную деятельность, сердце — за эмоции, кровь считалась носителем души, печень — средоточием жизненной силы и т. п.*

Следы древнейших представлений сохраняются в бытовой и особенно в поэтической речи. О неуправляемых влечениях говорят — «играет кровь...», о непреодолимой злобе — «исходит желчью»; символ непереносимых эмоциональных переживаний — «разбитое сердце...» и т. п.

Представления о том, что телесные особенности *определяют* свойства души, просуществовали вплоть до эпохи Просвещения, а реальные сложные механизмы их взаимосвязи были открыты гораздо позже.

* В некоторых культурахместилищем души считался живот и внутренности (японцы, коряки, чукчи, индонезийцы), в других — голова (сиамцы, малайцы), а у славян — грудь [Кон И., 1984]. Юкагиры (народность на Севере России), к примеру, верят, что у человека три души: первая помещается в голове и может свободно перемещаться как в Верхний, так и в Нижний миры; вторая душа живет в груди и обладает свойством реинкарнации, т. е. переселения в новое тело; третья душа — тень человека.

«ТЕЛЕСНО ПОНЯТАЯ
ЛИЧНОСТЬ»:
ВЗГЛЯД ИЗ ХХІ ВЕКА

Впрочем, наши далекие предки не так уж преувеличили способность тела *выражать* индивидуальные особенности и историю души. Неслучайно современный человек стал заботиться о своих «просопомах», создав вокруг совершенствования телесного облика мощную индустрию.

Сегодня нашли подтверждение некоторые древнейшие наблюдения над взаимосвязью телесных и психозмоциональных особенностей человека. Влечения и эмоции определяются не только корой, но и более древними структурами мозга. Они зависят от многих физиологических систем организма, в первую очередь от работы желез внутренней секреции (щитовидной и половой, гипофиза, надпочечников и пр.), что влияет на внешний облик человека, на самосознание личности, отношения ее с другими людьми, на выбор профессии, в некоторых случаях и на социальный статус. С другой стороны, некоторые личностные состояния (неприятие себя, чувство глубокой вины и пр.) могут вызывать физические симптомы разных заболеваний.

Согласно некоторым направлениям современной психотерапии, понимание языка своего тела одновременно является восстановлением нарушенного контакта с самим собой, со своей собственной душой. Хронические нарушения в работе внутренних органов (гастрит, радикулит, бессонница, аллергия и др.), негативные эмоционально-психологические состояния (депрессии, страхи, хроническая усталость, тревожность, апатия и т. п.) — все это некий язык, на котором душа нам сообщает о своих неразрешенных проблемах и трудностях, которые мы не осознаем или не хотим осознавать.

Исследователи сегодня рассматривают некоторые телесные признаки (морфологические особенности зубов, строение папиллярных узоров пальцев, ладоней, подошв человека) как *генетические маркеры*, позволяющие со значительной степенью надежности прогнозировать отдельные психические особенности личности (к примеру, скорость овладения двигательными навыками) [Сергиенко Л., Кореневич В., 1987].

Личность ХХІ в. стремится к «абсолютному владению» своей телесной субстанцией, хотя при этом нередко обращается с ней варварски. Но вернемся к истории понятия.

«Гипостасис» (ипостась) В восточно-христианской традиции термин *просопон* наполняется новым смыслом, связанным с христианским догматом о Пресвятой Троице и единосущных Божественных Лицах. Отношения человека с Богом индивидуальные, личные и (по существу) личностные: Бог лю-

бит каждого человека, слышит его молитву, отвечает на нее. В человеке открывается возможность достичь полноты бытия по Образу Божию. Каждый человек — взрослый или ребенок, больной или здоровый, праведник или преступник — несет в себе Божественный потенциал. Это впоследствии послужило основанием для представления о личности как высшем *духовном* свойстве человека. Личностное начало, выражающее Образ Божий, становится определяющим признаком человека и ключевым акцентом в христианских учениях о человеке.

Раннехристианское учение о личности опирается на другое греческое слово — *hypostasis* (русское *ипостась*), смысл которого был связан с концентрированным выражением основы, сущности чего-либо. (Слово «ипостась», полагал А. Лосев, является переводом латинского *substantia*.) Сущность проявляется через свои конкретные реализации — ипостаси. В первые века христианства три лика (просопоны) Бога именуют ипостасями.

Этот термин получил у Отцов церкви значение *личности* в субстанциональном, наиндивидуальном смысле слова — то есть глубже всякого соотношения внутреннего и внешнего [Лосев А., 1994, с. 508]. Позже слово *ипостась* стало выражать *характер* лица и личности, то есть сгущенное, концентрированное отражение сущности данного человека, хотя до обозначения личности в современном значении слова еще было далеко [Лосев А., 1988, с. 161–162]. Частично этот смысл унаследовало современное понятие *личностной индивидуальности*. Со словом «ипостась» позже стали соотносить и латинское *persona*.

PERSONA

Слово *persona* — лексическая основа современного термина «личность» во многих европейских языках (англ. *Personality*, франц. *Personnalité*, нем. *Personlichkeit*). Полагают, что оно происходит от названия ритуальных масок у этрусков, древних племен, населявших современную Италию. От языка этрусков сохранилось около десятка слов, и одно из них — *persona*, перешедшее в латынь.

Термин *persona* обозначал «маску» в особом смысле. Латинское *personare* означает «громко говорить», «оглашать» (лат. *per* — для, *sonus* — «звук», «шум», «голос», «речь», то есть буквально — «для звука»). *Persona* — та часть маски, которая служила своего рода резонатором и усиливала громкость произнесения актерами текста.

Со времен Античности, особенно в эпоху Средневековья, у многих народов Европы, включая Русь, существовало еще одно значение «маски», или «личины». Это часть воинского шлема в виде человекоподобной маски, которая должна защищать лицо и устрашать врага. (Такие маски также широко известны в Юго-Восточной Азии и в других регионах мира.)

Словом *персона* обозначали роль, изображаемую маской, затем роль как таковую (персона «вождя», «отца» и т. п.). В конечном итоге слово *персона* стало обозначать все вместе: маску, театральную роль, характер персонажа, житейскую и социальную роль, социальное положение и функции человека. Из-за предельного расширения «театральное» значение термина в дальнейшем постепенно угасло. При этом ряд «маска — роль — характер — человек» исторически еще не создавал предпосылки для выделения понятия «личность» [Толстых А., 1994].

«Персона» никогда не относилась к внешности или психологии человека — это, прежде всего, социальная роль. Так могли называть только свободного человека (раб не имел персоны), обязательно указав его социальную функцию (персона царя, персона судьбы и др.). И сегодня выражение «важная персона» (пресловутый статус VIP) имеет отношение не к личности, а к социальному «лицу» человека*.

Глаголы *dispersonare* и *depersonare* («деперсонализация») обозначали еще в Средние века потерю статуса, чести, «социального лица», а не утрату личностной индивидуальности или психическое расстройство, связанное с изменением самосознания, ощущением потери Я (как в современной психиатрии) [Кон И., 1984].

Античные римляне акцентировали социальный смысл персоны. Человек — часть организованного социального целого, упорядоченных человеческих отношений, где он может играть разные роли одновременно. Через эти роли он способен понять себя и самоутвердиться в социальном сообществе.

Как и у греков, в классической латыни *persona* обозначает «грамматическое лицо» и «юридическое лицо» — то есть «лицо перед законом». Последнее создает дополнительный импульс к преобразованию термина в направлении современного понятия *личность*. В сфере права персона превращается в понятие суверенного действующего лица [Гуревич А., 1984]. Свободный римский гражданин, обладатель предков, имени, собственности — юридическая и религиозная персона. Перед законом гражданское лицо человека важнее его личностных качеств.

НРАВСТВЕННОЕ
НАЧАЛО

Во всех крупнейших мировых религиях личностный феномен утверждается через *нравственное начало* человеческого бытия и самосознания. «Не желай другому зла», «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали

* Это условное социальное значение сохранилось в современном языке в таких выражениях, как «сервис на 6 персон», «ужин на 3 персоны» и т. п.

с тобой» и др. — нравственные принципы, универсальные для всех религий. Христианство (как восточной, так и западной традиции) акцентировало в понятии персоне внутренне единую *нравственную* личность, нравственное «лицо» человека, выражение его моральной и социальной ответственности. Человек обязан заботиться о спасении души, он ответственен за нее перед Создателем.

Основа и неуничтожимое ядро личности — ее душа. Поэтому в Средние века в западной христианской традиции слово *persona* выводилось уже из латинской формулы *«per se una»* — «единая сама по себе».

Христианин обращен к Богу, к ближнему и к собственной душе одновременно. Любить себя и любить других, тем самым любить своего Создателя. Представление о том, что человек — раб Божий, имеет моральный смысл безусловного подчинения высшему нравственному закону. У человека есть выбор: грешить и расплачиваться за грехи или вести праведный образ жизни. Раскаяние есть осознание неверного выбора и одновременно изменение самосознания. Ведь грешит свободное, разумное и ответственное существо. (Греховно также все то, что одурманивает и мешает осознанию.)

К XII столетию христианские мыслители начинают придавать особое значение самосознанию и самопознанию. В начале следующего столетия обязательной для каждого западного христианина становится ежегодная исповедь — в ее основе нравственный самоанализ особого рода. Без направленности самопознания на Божественное (духовное) внутренняя жизнь лишается ценностных оснований и остается причудливым потоком образов, чувствований, воспоминаний. Как выразился Г. Державин в стихотворении «Бог»: «Ты есть — и я уж не ничто!». Так в понятии «персона» постепенно объединяются социальный и духовно-психологический статус человека. Но средневековый термин «персона» был все еще далек от современного понятия «личность». Личностью, хотя и в высшем смысле, является Спаситель.

Духовная природа личности требовала особого *языка описания*, и этим языком в раннехристианских и средневековых учениях становятся *музыкальные* аллегории и метафоры. Устремленная к духовному свету человеческая душа музыкальна и не может быть понята иначе.

Тело человека сравнивалось с музыкальным инструментом, его душа — с мелодией. Бессмертная душа живет после гибели тела, как и мелодия продолжает жить после того, как музыкальный инструмент

разбит. Иоанн Златоуст называл человека инструментом в руках «великого музыканта Бога». Благочестивые мысли и поступки — музыка, которой учит человека Христос; он великий музыкант, но и сам является музыкальным инструментом для Бога-Отца. Добродетельные поступки подобны исполнению прекрасной музыки — музыки Спасения. Словом, добродетель выражает музыку души [Махов А., 2005].



Ханс Мемлинг (1435–1494).
Ангел (деталь створки алтаря).
Около 1490 г.

Тесное переплетение «музыкального» и «морального» (нравственного, духовного) в истолковании природы души впоследствии оказало обратное влияние на истолкование *природы самой музыки* и, тем самым, на развитие музыкального искусства.

Индивидуум История понятия «личность» тесно связана и с термином «индивидуум» (лат. *individuum* — неделимый), который на протяжении нескольких столетий постепенно расширял свои значения. Считается, что впервые этот термин появляется у знаменитого античного оратора Цицерона как латинский перевод греческого *atomos*. Термин указывал на отдельного, цельного и своеобразного представителя человеческого рода или социальной группы.

Термин *atomos* акцентировал универсальное свойство — надприродное и надчеловеческое. Для выделения индивидуальной особенности, своеобразия у греков существовали слова *idiotēs* и *idiōtēs*, обозначающие частного, отдельного, а также асоциального и не вполне «осоциального» человека (например, новобранца, несведущего и т. п.). Семантическая основа — слово *idios* (особенный, своеобразный, странный).

В Средние века слово «индивид» все еще обозначало нечто неделимое, но уже Возрождение вводит прилагательное *individuel* (индивидуальный), XVIII в. — существительное *individualité* (индивидуальность) и глагол *individualiser* (индивидуализировать). Слово «индивидуализация» (*individualisation*) появляется лишь в начале XIX в. [Кон И., 1984].

По мнению историков, понятия *персона* и *индивидуальность* особенно сближаются в Средние века. Тогда понятие *persona* обозначало конкретного человека в его отличии от других (следовательно, относилось к каждому человеку); ведь человек сотворен единичным и конечным. Последнее и есть проявление его индивидуальности.

Личина и лик В русском языке термин «личность» входит в широкое обращение лишь к середине XIX столетия. Еще в начале XVIII в. слово «личность» имело лишь два значения: 1) колкий отзыв, оскорбление; 2) все, связанное с лицом; причем первое значение было более распространенным, а второе встречалось редко [прив. по: Толстых А., 1994].

Русские слова *личность*, *личина* (маска) и *лик* (изображение лица) имеют общую старославянскую корневую основу, которая означает — «равный» (ср.: болг. *лика* — *ровня*, русск. *сличать* — сравнивать и др.). Слово *личина* первоначально указывало, возможно, на равенство персонажа священного обряда его изображению в соответствующей маске. (Позже, как говорилось, личина — похожее на лицо изображение в защитно-устрашающей передней части воинского шлема.)

Сегодня достоверно неизвестно, как исторически были связаны между собой эти слова с общим корнем, например, возникло ли слово *личность* на основе *личины*, как это произошло с *персоной*. Вообще у русского понятия собственная история.

По мнению многих исследователей, русское «личность», хотя и не наследовало напрямую греческие и латинские понятия, но вобрало в себя многие значения, восходящие к латинским *persona*, *individuum*, а также к древнегреческим *prosopon* и *atomos*. В древнерусском языке до XVII в. не было слов, которые соответствовали бы современным представлениям о личности и индивидуальности. Признаки отдельного человека определялись его отношением к Богу, к общине и «миру», к власти, государству и т. д. и выражались в понятиях «человек», «людие», «лице», «душа», «существо» и т. д. «Персона» и «особа» обозначали официальное положение человека, указывали на его общественно-политическую или государственную значимость. Конечно, некоторые личностные характеристики (например, сила характера, оправданность поступков) ценились и в Древней Руси. Но до XVIII в. представление об отдельном человеческом Я — носителе социальных и неповторимо-индивидуальных признаков и свойств — оставалось в тени [Толстых А., 1994].

С начала XIX столетия в русский язык проникают «европеизмы»: «индивидуум», «индивидуальность», хотя продолжают употребляться слова «существо», «создание», «человек», «харак-

тер», полученные в наследство от русского языка XVIII в. Только к 20–30-ым годам XIX в. слово «личность» в русском литературном языке приобретает значение особенного цельного человека, который по-своему воспринимает мир и создает его в себе. В 1860-е годы в русском языке закрепляются словосочетания «развитая личность», «мыслящая личность», «святая личность»; складывается круг значений, определяющий последующую традицию научного, литературного и обиходного употребления слова «личность» [Толстых А., 1994].

Понятие «личность» оказалось в эпицентре непостижимо стремительного развития русской гуманитарной культуры, философии и литературы того времени, благодаря чему зарядилось неисчерпаемой *энергией общественного идеала*. Художественное исследование внутренних проблем человека — его страдания и через страдание открытие смысла вещей, потребность найти себя и свое предназначение — приводит к выводу: быть личностью, значит, состояться как человек, реализовать свои возможности в обстоятельствах своей жизни, служить благому делу честно, искренне, страстно, с полной отдачей.

На протяжении всего нескольких десятков лет *личность, личина и лик* все дальше и глубже расходятся по смыслу.

«Лицо, — писал П. Флоренский, — есть то, что видим мы при дневном опыте, то, чем являются нам реальности здешнего мира... граница субъективного в лице и объективного не дана нашему сознанию отчетливо... лицо — это сырая натура...». Лик онтологичен, в нем проступает духовная основа человека как такового, осуществленное в лице подобие Божие. Личина же лишь подобна лицу и является полной противоположностью лику. Личина — знак внутренней пустоты, «мистическое самозванство» маски, утратившей священную принадлежность культу [Флоренский П., 1996, с. 89–91].

Становление столь важного для современного человека понятия зависело не только от развивающихся европейских языков, но и от изменений в социально-экономической и культурной жизни.

Этапы исторической кристаллизации понятия загадочным образом находят отражение в опыте современного человека. Пытаясь понять другого человека, мы начинаем с «просопоны» — внешней телесной выявленности личностных особенностей, через которые воссоздаем его «ипостась» (подлинную сущность) и «персону» (социальное лицо).

1.2. Личность в историческом времени

Версии

Позднее появление термина и понятия не означает, что прежде человек не осознавал и никак не проявлял себя в *личностном* плане. Историческое противоречие между «несуществованием» понятия и существованием личности объясняют по-разному.

Некоторые исследователи полагают: *личностный феномен* универсален и не зависит от исторического времени. Каждой эпохе соответствует своя *историческая форма* (или исторический тип) личности, с особым социальным и индивидуальным самосознанием, мировосприятием, способом самореализации и самоутверждения. Историки воссоздают ее на основе акцентов, расставленных в дошедших до нас религиозных, юридических текстах, произведениях искусства, других свидетельствах. Пусть термина «личность» не существовало, но мы вправе рассуждать о личности в Античную эпоху, в Средние века и т. д. Благодаря этому культурно-исторический процесс сохраняет внутреннее единство и преемственность этапов. В противном случае памятники человеческой истории оставались бы для потомков совершенно непонятными.

Другие исследователи убеждены: феномен личности отличал лишь отдельных выдающихся деятелей Античности, Средневековья и Возрождения, которые опережали свое время, превосходили современников по уровню самосознания и мировосприятия. Они по праву были тогда и остаются сегодня личностями в полном смысле слова. Они творили Историю, и в том числе историю личностного самосознания человечества. В самосознании основной массы живших тогда людей феномен личности, скорее всего, мог существовать лишь в каком-то условном усеченном выражении. Понадобилось много столетий для того, чтобы *право* осознавать себя личностью стало неотъемлемым для *каждого* человека, независимо от пола, социального происхождения, профессии, дарования, вклада в историю человечества.

Согласно третьей точке зрения, историческая потребность в понятии и термине «личность» возникла тогда, когда в силу многих экономических, социальных и культурных предпосылок на авансцену истории выдвинулись целые поколения личностей современного типа. Новому самосознанию потребовалось новое понятие, которое постепенно завоевало свое уникальное место в истории и самосознании всего человечества.

Скорее всего, перечисленные точки зрения обозначают разные линии и грани сложнейшего исторического процесса.

Так, по мнению историков, самосознание каждого свободного грека в эпоху Античности заключало в себе отчетливые *личност-*

ные черты. Об этом свидетельствует, например, лирическая поэзия, с присущей ей напряженностью индивидуального чувства и потребностью осмыслить его. Дружба для античного грека — отношение свободных и равных индивидов, не связанных родством или иными социальными связями; это отношение «по поводу себя как личности», свободное общение свободных людей [Давыдов Ю., 1985, с. 286–289]. Но ведь мы узнали об этом благодаря Сократу и его истолкованиям понятий, важных для нас и сегодня. Как и мы, греки понимали нравственное значение познания себя, преодоления себя и самосовершенствования. В то же время для современного человека изречение дельфийского оракула «Познай самого себя!» имеет иной смысл (первоначально греку оно просто напоминало о силе Судьбы и ее велений).

Осознание главных факторов личности — сознательности, социальности, индивидуальности, активности, то есть потребности творить самого себя — шло неодновременно и неравномерно. Социальность могла казаться важнейшим проявлением «человеческого в человеке» в одни исторические эпохи, самосознание и сложность внутреннего мира — в другие, а потребность творчески реализовать себя — в третьи.

Исторические эпохи не «отливали» всех людей по одной мерке, как это может показаться из нашего времени. Многообразие людей велико в любую эпоху. Разные исторические формы личности не отмирают, вытесняясь новыми, а сосуществуют, в том числе и в современном мире, — может быть, на расстоянии нескольких тысяч километров, а возможно, совсем рядом с каждым из нас.

**СРЕДНЕВЕКОВЬЕ:
СОЦИАЛЬНО-
ГАРМОНИЧНАЯ
ЛИЧНОСТЬ?**

Средневековье иногда соединяют с эпитетом «мрачное». Однако некоторым историкам оно представляется эпохой социальной гармонии: каждый человек знал свое место, чувствовал свою неразрывную связь со своей социальной средой и природным миром, а значит, не мог испытывать острого чувства одиночества или жгучей зависти к тем, кто находится на вершине социальной лестницы [Гуревич А., 1984].

«В бедняках видели не столько несчастных, чью жалкую участь необходимо облегчить, сколько спасителей богатых. Бедные существуют для того, чтобы богатые могли искупить свои грехи; богатые же нужны бедным, дабы те могли кормиться около них. <...> во главу угла ставилось не положение того или иного члена общества или социального разряда, а взаимное служение всех на благо целого» [Гуревич А., 1990, с. 26].

Средневековый человек осознавал себя, прежде всего, частью своего рода и сословия. От сословия зависело, где он мог или не

мог жить, кого брать в жены или мужа, каким ремеслом заниматься и др. Взгляды на мир, личная жизнь, социальная роль человека не связывались с его индивидуальными свойствами, волей и личным выбором. Средневековый ремесленник вряд ли мог подняться по социальной лестнице, но не мог и спуститься по ней. Этапы и события его жизни сменялись согласно общим социальным законам, подобно тому, как в природе сменяют друг друга времена года. Важно было соответствовать установленному канону поведения и образцу личности христианина. Гордыня, самолюбие особенно порицались, поскольку выпячивали индивидуализм. (Конечно, и тогда существовали ловкачи, выскальзывавшие из-под власти социальных законов.)

Множество пересекающихся социальных обязательств средневекового человека могли вступать в противоречие. Приходилось выбирать наиболее важные (выгодные, безопасные и т. п.) обязательства или как-то согласовывать их между собой социально допустимым способом. (Например, вассал двух сеньоров в ситуации конфликта между ними не мог хранить верность обоим.) [Ле Гофф Ж., 1992, с. 261].

Свобода, в ее современном понимании, не была столь важна. Гарантированный социальный статус, законное место перед Богом и людьми ценились выше возможности самому искать и определять свое место в мире, принимать решения и т. п. Зависимость не стесняла, если высший уважал права низшего или у последнего имелся могущественный покровитель [Ле Гофф Ж., 1992, с. 262].

Большая часть поступков и решений человека истолковывались как вызванные «Божьим внушением» или «бесовским наущением». Так в те времена понимали объективное положение вещей [Гуревич А., 1989, с. 337]. Люди раннего Средневековья были очень эмоциональны, выражали свои чувства бурно и непосредственно. В героическом эпосе то и дело раздается гомерический хохот; в скорби Карл Великий и его рыцари публично рыдают навзрыд. При этом правила средневекового этикета были очень жесткими.

Осмысление и оценка процессов внутреннего мира в Средние века были миссией духовенства (особенно монашества). Социальное и физическое самоотречение просвещенного монаха XI–XII вв. сочетается с повышенным интересом к своему внутреннему миру, а самопознание понимается как истинный путь к познанию Бога. Именно в монашеских кругах появляются первые средневековые автобиографии, воспоминания, собрания различных личных документов; возникает и культ личной дружбы, опирающейся на глубокое душевное общение [Кон И., 1984].

Однако целью средневековой автобиографии не было описание индивидуальной жизни. Её предназначение — служить назидательным для читателя примером жизни христианина. Поэтому в ней отсутствовал анализ процесса развития, внутренней эволюции взглядов, чувств и жизненной позиции личности [Багге С., 1994].

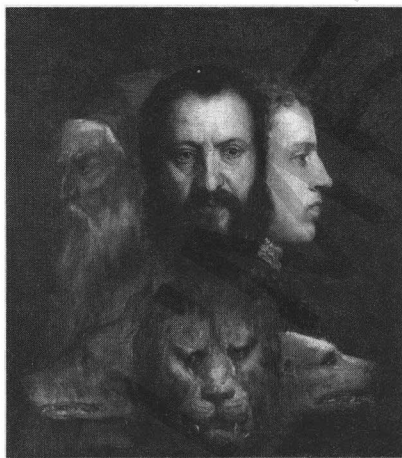
По средневековым представлениям добродетели (смелость, благородство) и пороки (трусость, подлость) существовали в душе человека автономно, между собой не связываясь. Совершить подлый поступок человека заставила поселившаяся в его душе подлость: он оказался целиком в ее власти и потому поступил так, а не иначе. Руководителями и учителями человека выступают Доброта и Жадность, Гордыня и Мудрость, Кротость и Справедливость, Время, Старость и т. п. Добродетели и пороки любили выводить в образе условных человеческих фигур — аллегорических существ.



П. Брейгель (1525–1569). Аллегория семи смертных грехов.

Борьба сил внутри души сравнивалась с крепостью, осажденной врагами. Такая интерпретация внутренней жизни отражала видение мира, свойственное воинам, а они, как известно, занимали важное место в политической, социальной и культурной жизни старых цивилизаций. Другой важный пласт аллегорий душевной жизни, как уже отмечалось, был связан с музыкой, ведь лучшее в человеке есть «музыка Бога».

Тициан (ок. 1487–1576). Мудрость, или Аллегория Благоразумия. Аллегии человеческих качеств имели широкий спектр символических компонентов — от простых понятных шаблонов и до сложнейших многозначных переплетений символов, как у Тициана. Символика человеческих возрастов (обращенность в прошлое, настоящее или будущее) сопряжена с характерами символических животных (льва, волка и собаки). Лица отражают неповторимое единство черт, в данном случае генетическое (голова старика — автопортрет художника, зрелый муж — портрет его сына Орацио, юноша — портрет родственника Марко).



Поскольку добродетели и пороки, в сущности, — силы всеобщие и внешние по отношению к человеку, то никаких индивидуальных оттенков они иметь не могут. Как отмечалось, жизнеописания повествовали об искушениях, преодоленных автором, и сводились к моральным урокам.

До XII в. греховное поведение человека не воспринимается как нечто личное. Начиная с XII в. во внимание уже принимается личное намерение, стоящее за греховным поступком [Волков Ю., Поликарпов В., 1999, с. 424–425].

Для современного человека доброта, гордыня или жадность бывают разными. Они многозначны, обладают множеством *индивидуальных* оттенков. Хотя и сегодня в повседневной жизни мы нередко рассуждаем о борьбе сил внутри души так, будто у этих сил есть какие-то самостоятельные энергия, воля и намерения (например: «тревога иссушает», «радость окрыляет», «злоба душит», «гнев — плохой советчик» и т. п.). Вплоть до эпохи романтизма эмоциональная сфера личной жизни очень медленно и с трудом освобождалась от символических сетей [Ле Гофф Ж., 1992, с. 329].

Итак, «личность Средневековья» — достойный гражданин не из-за принуждения, а из потребности жить в согласии с окружающим миром. Его так воспитывали, таким было большинство людей вокруг него. Жизнь, которую следовало прожить, должна быть упорядоченной, здоровой, ответственной. Однако тогда, как и сегодня, жизнь людей была много богаче, чем предписывал и позволял социальный уклад общества.

Так, в Средние века появилось свое осмысление романтической любви*, когда чувства двух людей самоценны, а семейные или социальные связи, статус каждого влюбленного значения не имели.

Особо притягательной была игра (как пишет Ле Гофф, «кости стучали на каждом столе») как сфера личной свободы. Игры имели символический и магический смысл для разных социальных слоев: турниры — для рыцарей; сельские праздники — для крестьян; маскарады и карнавалы — для горожан [Ле Гофф Ж., там же, с. 337]. В жизни всех слоев общества огромное место занимали музыка, песня и танец, поднимая человека над бедствиями, угрозами, жестокостью и позволяя пережить чувство внутренней свободы. Это возвращает нас к музыкантам-профессионалам.

Профессионал: Еще одна историческая ветвь формирования понятия «личность» связана с переосмыслением содержания человеческого труда как такового и профессии и личностное в частности. Переоценка смысла труда подталкивалась, с одной стороны, процессами индивидуализации духовной жизни человека, а с другой — стремительно разворачивающейся профессионализацией общества.

Религиозные учения сыграли здесь важную роль, ведь Бог — первый Творец и первый труженик. В средневековых трактатах Бог мыслился как Мастер. Приобретение человеком мастерства наделялось духовно-символическим смыслом. Труд истолковывался как основа человеческого достоинства и духовная перспектива жизни. Профессия — труд ради общего блага и путь к духовному спасению для каждого.

Через профессию человек приобретал социальное «лицо». Служение своему призванию по ценности сравнивалось с монашеским и рыцарским служением. Ценность человека измеряли тем общественным благом, с которым связывали его профессию [Зубец О., 2003].

Профессии первоначально делились на «благородные» и «подлые», «честные» и «бесчестные». К «подлым» и «бесчестным» могли относиться едва ли не все профессии, связанные с кровью (как мясники, так и хирурги), грязью (как красильщики, так и повара), деньгами (купцы и ростовщики, адвокаты и проститутки) и др. Но в ходе профессионализации забота об общем благе стала оправданием многих профессий, что способствовало возникновению единой идеологии профессии, стоящей над цеховыми различиями.

* Феномен романтической любви известен едва ли не всем обществам и эпохам, хотя не всегда назывался именно так.

Позже разделение общества по профессиям истолковывалось как следствие божественного плана мирового устройства, как проявление Божественной воли (с нею и в наше время часто связывают духовный смысл профессионального призвания). Можно сказать, что вне исторического процесса профессионализации понятие личности — как универсальной, внесословной, надсоциальной ценности каждого человека, достигнутой им самим, — было бы лишено одной из важных опор.

В профессии человек и деятельность как бы выбирают друг друга. Человек избирает для себя профессию, но и профессиональная работа «отбирает» людей с конкретными качествами, от которых зависит хороший результат. Эти качества принадлежат индивиду и не зависят от принадлежности к сословию или роду. Профессия определяет образ и ритм жизни, мышление, веру, даже одежду и речь. В каком-то смысле *выбор профессии оказывается выбором себя самого* [Зубец О., 2003].

Даже грехи «профессионализируются»: грехи церковнослужителей отличали от грехов университетских преподавателей и студентов, судей, крестьян, купцов, чиновников.

Профессионализация изменяет отношение к вознаграждению за труд и к прибыли. Они приобретают в глазах общества законность, избавляясь от оценки их как «низменных». Словом, «человек-сословие» постепенно вытесняется «человеком-профессией» [Зубец О., 2003]. Ум, интеллект становятся общественным достоянием лишь в процессе профессионализации и развития городов. Город превращается в «ярмарку» профессий.

«Титаническая личность»
РЕНЕССАНСА

В эпоху Ренессанса на первый план выходит осознание того, что каждый человек заключает в себе особый мир [Баткин Л., 1989]. Итальянские гуманисты отстаивали ценность индивидуальности, многогранности человека, потенциальное многообразие путей жизненного самоопределения. Для них человек — прежде всего творец [Кон И., 1984].

Многие итальянские гуманисты стали непревзойденными примерами уникальной личностной и творческой многогранности. Достаточно назвать гениального художника, ученого, изобретателя, естествоиспытателя Леонардо да Винчи или ювелира, ваятеля, мастера фортификации, артиллерийского искусства, музыканта Бенвенуто Челлини.

Инициатива, доблесть, личные притязания человека неразрывно связывались с требованиями общественного блага и подражания

Творцу. Человек преобразует мир уже тем, что занимает в нем какое-то свое, особое место; он вносит в мир то, чего в нем не было бы без него. И он свободен по отношению к себе: сам решает, как себя вести, каким быть и как отвечать за свои деяния. Не все поступки человека можно объяснить, поскольку их смысл восходит к тайне индивидуальности. Поступок формирует индивида, но только через индивида можно осмыслить его поступки [Баткин Л., 1989].

Теперь «благородство» становится индивидуальным *личным* свойством, которое нельзя передать по наследству. «Призвание» — результат личного выбора согласно индивидуальной склонности, а не заданность жизненной траектории с момента рождения. «Познание себя» трансформируется в познание своих *внутренних возможностей* и основу личного *самоопределения* [Кон И., 1984]. В новом самосознании художников неразрывно переплелись личностное и профессионально-творческое, о чем свидетельствует бурно развивающийся в XVI–XVII вв. жанр автопортрета. По мнению историков, светский портрет знаменовал становление «Я-культуры» — культуры *личностного самосознания* и, одновременно, усиление профессионализации художественной жизни.

Дюрер помещал свои автопортреты на многих картинах, подписывал полным именем практически все свои работы. Придворный художник Ван Дейк изображает себя точно так же, как Карла I или английских аристократов. Рембрандт оставил около 100 автопортретов, будто фиксируя каждый момент психологической автобиографии [Кон И., там же].

Портретный жанр появляется и в музыке XVI–XVII вв.: пьесы-автопортреты английских композиторов Дж. Фарнэби, Дж. Булла, Дж. Мандея, музыкальные «портреты» Ф. Куперена [Казанцева Л., 1995]. В отличие от портретных шедевров живописцев поводом для музыкального автопортрета чаще служила не внутренняя потребность личностного самовыражения, а внешнее социально-знаковое событие. Получив университетскую степень бакалавра, а после и доктора музыки, преисполненный гордости Дж. Булл сочиняет музыкальный автопортрет: «Доктор Булл собственной персоной».

В эпоху Возрождения уже мыслили личностными категориями, хотя они и не фиксировались в соответствующих понятиях. Как остроумно замечает Л. Баткин, идея личности здесь остается всецело во «внутренней» речи, не прорываясь во «внешнюю речь». Все указывает на личность, подразумевает ее, но не называет и не определяет. Именно в этом пространстве, пока еще не стиснутом внешними пределами, проявляется зрелость и мощь «титанической»,

«безграничной», словом, ренессансной личности [Баткин А., 1989]. Ренессанс был переходной культурой, завершившей Средневековье, но его идеи и шедевры оказались самоценными.

Разум и Просвещение —
точка отсчета?

В эпоху Просвещения понятие личности постепенно становится основополагающим для понимания человека.

Новый идеал заключал в себе безграничную веру в созидательные возможности разума, изначально заложенные в человеческой природе. Он определял все сферы социально-политической и культурной жизни Европы XVII–XVIII вв. Личность призвана к переустройству жизни на разумных основаниях. Для этого необходимы Свобода (политическая, философская, личностная, творческая), гражданское Равенство и социальное Братство, а также торжество Науки. Благодаря просвещению народа, можно избавить его от предрассудков, уничтожить несправедливость, бесправие, открыть дорогу прогрессу общества.

Просветители осознавали себя «миссионерами» разума; они полагали своим призванием распространение объективных знаний о природе, мире и человеке. Вольтер (1694–1778), Ж. Руссо (1712–1778), Д. Дидро (1713–1784), Ш. Монтескье (1689–1755) вошли в историю как создатели французской «Энциклопедии, или Толкового словаря наук, искусств и ремесел».

«Разумность» человека XVIII в. противостоит «заблуждениям» и «страстям», но вполне гармонично сочетается с сентиментальностью и чувствительностью. Могущество разума простирается не только в область науки и жизнеустройства, но и в сферу нравственных поступков, помогая справиться со страстями и отвращая от пороков. Стержнем психологической жизни человека выступает самопознание.

Символическая фигура, воплощавшая в себе идеалы Просвещения, — Робинзон Крузо из романа Д. Дефо (1660–1731). Герой романа, лишенный даже простейших средств цивилизации, помощи и поддержки других людей, опираясь только на силу разума, воли и оптимизма, обустроивает свой дом и мир. На самом деле прототип Робинзона Крузо моряк Александр Селькирк после трех лет пребывания на необитаемом острове потерял рассудок.

Скептическое отношение к вере в Бога и сакральным институтам казалось дорогой к высвобождению духовной жизни человека из «церковных пут» и обретению самоценности. Опорой духовности должна стать образованность. Жизнь отдельной личности должна быть развитием и самосовершенствованием, что отвечает

высшим задачам человеческого рода — распространению культуры и общественного прогресса. Сама идея прогресса принадлежит Просвещению. Но в то же время Ж. Ламетри (1709–1751) уподобляет человека «мыслящей машине».

Разум раскрывает неисчерпаемые возможности внутренней свободы. Но ведь свобода рождает и сомнения, и скепсис, и разномыслие, и заблуждения. Свободный Разум рано или поздно задает вопрос о собственных пределах, о том, что недоступно ему по его природе. «Сущее не делится на разум без остатка», — заключает И. Гете.

Неслучайно XVIII столетие называют веком великих открытий и великих заблуждений. Свободная разумная личность будто сопротивляется «общим законам разумного универсума» и правилам рассудка, отстаивая право на страсти, ошибки, на индивидуальный путь. Она многозначна, и рассудок останавливается перед этой необъяснимой многозначностью.

При всей утопичности, идеи Просвещения обосновывали самоценность *каждой*, даже не выдающейся, личности.

Личность
многополярная
и многозначная

Девятнадцатый век демонстрирует невиданное многообразие личностных типов — как потенциальных путей самореализации личности. Непревзойденные гении, авантюристы, нигилисты, революционеры, тихие «обыватели», великие путешественники, лидеры наций, социальные маргиналы, романтические герои... Их объединяло наличие одних и тех же, но по-разному реализованных *личностных свойств*. Можно сказать, что потребность в понятии «личность» многократно усилилась именно тогда, когда в многообразном и многополярном человеческом мире проступило единство «базовых» свойств.

Более того, к концу XIX–началу XX вв. возникло совершенно новое явление: человек входил в историю не столько из-за выдающего дарования и творческих достижений, сколько благодаря *массштабу своей личности*. В русской культуре, к примеру, такими были Л. Андреев, А. Белый, М. Волошин [Долгополов Л., 1988, с. 40].

Особо нужно выделить так называемую романтическую личность, которая внесла огромный вклад в психологизацию этого понятия. Прежде всего романтическая личность открывает в своем *Я* сложную психологическую и духовную реальность, где скрыто множество разных возможностей, в том числе ложных и обманчивых. Внутренний мир романтической личности расщеплен противоречиями духа и характера, лица и маски, «видимой» стороны и таинственного «двойника», «тени». Однако внутренний драматизм легко переходит во внешнюю «театрализацию» облика, поведения, судьбы.

Романтический образ художника — полуголодный, бездомный, не находящий признания бунтарь, противостоящий окружающим его филистерам, или мешанам (от которых он, по крайней мере экономически, зависит). Начиная от высших принципов и кончая мелочами будничной жизни, он подчеркивает границу, отделяющую его от остального мира (странный одежда, экстравагантное поведение, которое в одном ряду с опьянением искусством). Вместо реальных отношений между людьми и вещами он во всем видит универсальные законы, правящие жизнью и искусствами во все времена и во всех странах. При этом степень «захваченности собой» настолько велика, что за несходством внешних черт нередко не узнают единомышленников. Делакруа не понимал Берлиоза и Шуберта, Шопен испытывал «тягостное замешательство и недоумение» перед картинами Делакруа [Кожина Е., 1969, с. 162, 142, 143].

Кажется, что внутренний мир гораздо сложнее и важнее внешнего. Содержание внутреннего мира человека принадлежит не только ему самому, оно может быть интересно и важно для многих людей. Творчество насыщается исповедальностью; это акт самовыражения, то есть вынесения душевной жизни автора вовне.

Романтическая личность убеждена: ключ к таинству духовной жизни можно найти в музыке, в ее явлениях, символах и языковых средствах [Махов А., 1993, с. 8]. Но теперь «музыкальное» и «душевное» — сходны, прежде всего, *структурно*, а не через этические и духовные категории. Связи между поступками, чувствами, словами подобны связям тонов в мелодии, сама жизнь человека похожа на мелодию с присущим ей ладовым наклонением. Структура личности соразмерна музыкальной структуре: наблюдаемое — музыкально-изменчивый поток, а в глубине — неизменный устой, музыкальный тон, символизирующий единство личности, ее тождественность самой себе. В каком-то смысле музыка становится аллегорией человеческой души и жизни *как она есть*. Это открывает пути для психологизации средств музыкальной выразительности, но одновременно заостряет этические проблемы творчества, отношения искусства к добру и злу.

Романтическая личность знает в себе множество возможностей и путей их реализации, но она остро чувствует и опасность обезличивания, многообразие препятствий для личностного и творческого самоосуществления. Она ясно видит Идеал — Человека и Искусства, но при этом не упускает случая иронически его прокомментировать. Опыт романтической личности приводит ее на развилку: приспособиться к жизни «как она есть», отказавшись от непознанного и нереализованного личностного потенциала, либо

углубиться в самопознание, в мучительные «поиски самого себя», рискуя потеряться в жизни и заблудиться в самом себе. Эту дилемму не умеет безболезненно решать и современный человек.

1.3. КУЛЬТУРНЫЕ ГЕРОИ И ИДЕАЛЫ

*Без реального нельзя существовать, без идеального
нельзя жить...*

В. Гюго

Говоря о конкретном человеке («он — Личность!»), тем самым указывают на приближение его к Идеалу, то есть к воплощению человеческого совершенства. Философы, писатели, исследователи, педагоги (особенно!), да и обычные люди, размышляя о личности, часто исходят из представлений о том, какой *должна* быть личность, как она *должна* проявлять себя в работе и в отношениях с другими людьми, как ей *следует* строить свою жизнь.

Понятие личности опирается на Идеал, где акцентированы самые лучшие качества человека и особо ценные их сочетания в конкретную эпоху и в конкретной культуре. Идеал выступает скрытой канвой художественного образа человека в разных видах искусства, в гуманитарных науках; особенно возрастает его значение в педагогике. Индивидуальное Я соотносится с идеалами культуры, в традициях которой мы воспитаны и которую считаем своей. Но у каждого из нас на этой основе складывается и собственный Идеал личности, который влияет на самооценку и отношения с окружающими людьми.

При всем многообразии существующих культур, религиозных взглядов, философских концепций, научных теорий идеалы человека имеют много общего.

Идеал — высшая цель, к которой следует стремиться; это то, что люди хотели бы видеть в себе и других, но что заведомо *превышает реальные возможности* большинства людей. Живая личность при всех своих достоинствах далека от идеала *всегда*, поскольку идеал — «сверхчеловеческий» феномен.

Идеал вносит в понятие личности нравственно-этическое измерение; личность — там, где она личность в полном смысле слова, — воплощает в себе благородное духовное начало. Однако такая личность все же *мифологична*.

Как остроумно замечает К. Платонов, «не только журналисты, но и некоторые психологи и философы включают в определение личности столь высокие к ней требования, что многие, прочитав их, могут дей-

ствительно усомниться, являются ли не только их дети-школьники, но и они сами личностью — умеющей самостоятельно определять пути своей жизни, свое место в ней, свое дело, интересное и важное для всех, в том числе и для него самого» [Платонов К., 1986, с. 227]. Реальный человек эгоцентричен, недоверчив, мнителен, слаб, трудно справляется со свободой, часто не верит в свои возможности, боится будущего и пр. Нормальное развитие личности включает в себя элементы как идеального («мифического»), так и «аномального» [Колга В., 1990, с. 145].

Люди нередко «привязывают» идеал к определенному *типу личности* (историческому, социальному или психологическому). Но это понятия разные, хотя имеющие действительно нечто общее. Тип личности даже в самом детальном описании никогда не соответствует ни одной живой личности, с ее многозначностью, многомерностью, изменчивостью.

Например, в описаниях «флегматика» или «сангвиника», «человека воли» или «человека страстей», «рационалиста» или «мечтателя» могут узнать себя многие люди, но никто из них не сочтет подобные описания характеристикой собственной личности.

Тип личности далек от реальности так же, как идеальная личность. Однако у несуществующего типического человека различные личностные свойства, характеристики, черты и внешние данные связываются между собой по тем же законам, как и у реально-го [Платонов К., 1986, с. 227]. Поэтому мы обычно и узнаем, и не узнаем себя в увлекательных описаниях человеческих типов.

Тип личности легко превратится в идеал, если в нем предельно акцентировать наиболее ценные человеческие качества и отсечь «несущественные», малочисленные, которые присущи реальным людям. Точно так же и в реальном живом человеке можно увидеть идеал, преувеличив его достоинства и не замечая несовершенства.

Сильнейшее воздействие на идеалы личности оказали легендарные или полуполулегендарные фигуры, которые определяли этническое (национальное) и духовное самосознание многих поколений людей. История понятия «личность» неразрывно связана с историей подвигов во имя высших целей, описанных в мифах, преданиях, легендах, житиях. Такие подвиги совершали мифологические герои, праведники и святые.

«Герои» В глубочайшую древность уходят корни сказания о мифологических предках народов — о героях, причастных к сотворению этого мира. Герой проходит посвятельные испытания, овладевает магической силой; действует сознательно, целенаправленно, защищая основы мироустройства и свое племя.

Все это требует богатырской силы, огромной воли, умения и отваги, которые до сегодняшнего дня остаются главными человеческими характеристиками героев [Мелетинский Е., 1993]. Герой был воплощением мужского начала, имеющего духовный характер. Женщины-«герои» исполняли, в сущности, мужские роли (нередко им приходилось переодеваться в мужчин), должны были демонстрировать мужские черты и стиль поведения.

Первоначально герой противостоял богам и духам, воплощавшим природные стихии. Поэтому ему так важно было обрести магические, колдовские силы, зачастую с помощью сакральных возможностей музыки.

В преданиях многих народов люди получили музыку от архаических героев, которым она была дана богами-предками в качестве магического инструмента. В китайской мифологии герои боролись с энергетическими аномалиями, вроде чрезмерных концентраций энергий *ян* или *инь*, а музыка помогала восстановить космический порядок. Поскольку в музыке заключена магическая сила, музыканты становились культурными героями, совершающими беспрецедентные подвиги. Герой греческой мифологии Амфион соорудил крепостные стены Фив при помощи игры на лире. Легендарный Орфей укрощал своим пением диких зверей, сдвигал с места скалы и останавливал реки, чтобы вызволить из царства мертвых свою жену Эвридику.

Позже героем становится смелый и дерзкий воин, наделенный богатырской энергией, физической силой, строптивым характером. Он уже не нуждается в колдовстве, готов встретить любую опасность, решить любые трудные или даже невыполнимые задачи. Герой поступает вопреки «правилам» и «законам», обязательным для всех, но все равно неразрывно связан с общиной. В бытовой сказке место волшебных сил занимает собственный ум героя и его счастливая судьба, удачливость [Мелетинский Е., 1993].

Еще у античных греков культ героя-победителя был своеобразным культом личности. И вся эллинская культура была культурой героического человека, выразившего свое мировосприятие на сцене театра — в трагедии, на сцене жизни — в политике [Голосовкер Я., 1987, с. 80]. Древнему культу героев современная культура обязана неистребимой любовью ко всевозможным соревнованиям и восторженным преклонением перед победителями. Следы культа героев можно заметить в современном жанре «фэнтэзи» (англ. *fantasy* — фантазия), использующем мифологические мотивы и средства выражения идей.

Мифы и легенды никогда не рассказывают о подвигах с точки зрения самого героя. Мы не знаем, как он задумывает подвиг, что

переживает в момент и после его свершения, испытывает ли колебания и т. д. Герой *внепсихологичен*, он — *символ* преодоления препятствий и трудностей для достижения высших целей. Позже герой является воплощением воли, способности добиваться своего, а также готовности к самоизменению [Зеленский В., 1996, с. 66–67].

Люди, совершающие подвиги, — честные, стойкие, верные, храбрые, — были кумирами всегда и у всех народов. Современный герой — зрелая, сильная личность с «мужской» моделью поведения и соответствующими чертами психики*. Личностное начало непременно связывается с преодолением препятствий, с борьбой против злых сил или за свои убеждения, с героическими поступками.

Для современного человека истории о героях, побеждающих драконов, символически очерчивают путь преобразования личности, совершенствования души. В современной психологии борьба с драконом — символ обуздания человеком своего бессознательного, в результате чего складывается высшая форма личности. Человеческое сообщество не могло бы развиваться, не восхищаясь своими героями, которые иногда ценою жизни прокладывают новые пути, преодолевая страх, идут вперед, расставаясь со всем, что имеют, не страшась подстерегающих опасностей.

Хотя у культа героев есть и другая сторона. «Мы восхищаемся этими героями, потому что в глубине души сами хотели бы быть такими — если бы могли. Но поскольку мы всего боимся, мы думаем, что нам никогда не быть такими, что такими могут быть только герои. И герои становятся идолами, мы передаем им свою способность действовать, а сами всю жизнь стоим на месте — „ведь мы не герои“» [Фромм Э., 1986, с. 136].

Но если бы у человеческого сообщества были только герои, тогда действительно самыми высокими ценностями жизни, по выражению Э. Фромма, остались бы превосходство в силе, мужество, способность бороться и побеждать [Фромм Э., там же, с. 165]. К счастью, идеал личности вобрал в себя и другие ценности.

Едва ли не важнейший вклад в историю понятия «личность» внесли великие праведники и святые, — «Праведники» и «Святые» средоточие нравственной силы всех основных мировых религий. Каждое поколение людей спасает святой, утверждал Г. Честертон. Опыт святого раскрывает бессмертие человеческой

* Как отмечают историки культуры и психологи, в представлениях о личности человека неосознанно акцентируется преимущественно мужской тип поведения и самореализации.

души, величайшую ценность самопожертвования и духовного самосовершенствования. Святые — те же герои, только в области духовной жизни.

Будда оставляет все, чем обладал (касту, власть, семью), и начинает жизнь нищего странника ради любви и сострадания к ближнему. Он ищет путь к бессмертию через искоренение нравственной порчи и всего дурного в душе. Авраам терпит преследования за свою веру, но ее лишь укрепляют тяжелые испытания (он должен был принести в жертву своего сына Исаака, но в последний момент ангел остановил его и спас мальчика). Он стал высочайшим символом духовного подвига у иудеев, мусульман и христиан.

В жизнеописаниях святых и праведников подчеркивается, что путь к духовному преображению открыт человеку любого возраста, пола, профессии, народности, социального положения и характера, — даже разбойнику, убийце, прелюбодее, даже самолюбивому, алчному, злому, завистливому или тщеславному. Праведники совершали чудеса, имевшие нравственный смысл. Они исцеляли души и тела, укрощали диких животных, предотвращали беды, духовно просвещали и преображали.

Благодаря духовному подвижничеству душа обретает бессмертие, тем самым открывая духовную перспективу для всех людей, указывая пути созидания совершенной человеческой личности. Для личности нет духовной смерти, если ею движет искренняя вера и любовь к ближнему.

«Гении» Кристаллизации современного понятия личности способствовал еще один культурный персонаж, важный, по крайней мере, для XIX и XX вв. Гений — один из культурных идеалов личности, ставшей символом творческого потенциала народа или даже всего человечества*. Народ сам называет своего гения, который является для нации своего рода академией или университетом [Митюшин А., 1981, с. 249]. Таким для немецкой культуры, к примеру, был «универсальный гений» Иоганна Вольфганга Гёте, для английской — Вильяма Шекспира, для русской — Александра Пушкина.

Масштаб личности по сей день измеряется влиянием, которое она оказывает на жизнь других людей и поколений. Как заметил А. Швейцер: «Кант и Гегель властвовали над умами миллионов

* В узком смысле, гениальность — высшая степень человеческой одаренности, а гений — обладатель такой одаренности. В широком смысле понятие «гений» выходит за пределы оценки степени одаренности, о чем и пойдет речь в данном разделе.

людей, которые за всю жизнь не прочли ни одной строчки их сочинений и даже не подозревали, что повинуются им» [Швейцер А., 1973, с. 79]. Результатами своих трудов гений открывает всем людям истинный смысл бытия и возможностей человека. Цели и интересы гениев подчинены развитию человечества, входят неотъемлемой частью в жизнь многих людей. Поэтому появление гения называли исторической предпосылкой образования нации, а его деятельность (как образцовую) — основанием творческих школ во многих областях культуры и науки. Труды гения — школа профессионального формирования философа, ученого, художника, музыканта.

И хотя гении (в отличие от мифологических героев) — реально существовавшие люди, их имена становятся символами безграничных возможностей человека в познании и творчестве, символами воздействия отдельной личности на ход истории. Если мифологические герои пришли в Новое время из глубины веков, то гений — новое понятие, опрокинутое в прошлое. Сегодня гениями мы называем исторических личностей, которые не знали о таком значении понятия.

У понятия «гений» любопытная история. Наиболее старое значение слова связано с латинским *genius* — дух-покровитель отдельного человека (такого же рода покровители охраняли каждую семью, город, государство). Одно из значений слова *genialis* относилось именно к духу-покровителю.

Этимологическая основа слова (лат. *gens, genus* и греч. *genos*) указывает на род, племя, народ, общину. Отсюда возникает семейство слов, обозначающих рождение, наследование, происхождение («генезис», «генеалогия», «генетика» и т. п.).

«Гений-покровитель» определял характер человека, сопровождал его на жизненном пути до последнего вздоха, побуждал к тем поступкам, которые человек совершал, а после смерти охранял могилу [Легенды..., 1987, с. 513].** Римлянин почитал своего духа-покровителя, стремился всячески задобрить его, устраивая в его честь специальные празднества с жертвоприношениями.

День рождения человека отмечали праздником в честь его гения, которому в этот день приносилась бескровная жертва. След античного обычая сохраняется по сей день в ритуальных застольях и подарках на праздновании дней рождения и юбилеев.

** Точнее, «гением» римляне называли покровителя мужчины; защитницей женщины (с теми же функциями) была «юнона».

В Новое время гением стали называть некое проявление *энергии сущности*, «духа истины», который нисходит на художника, философа, мастера, государственного деятеля и т. д. Когда человек своим мастерством и талантом олицетворяет непередаваемое словами глубинное *существо* своего дела, тогда танцовщика называют «гений танца», музыканта — «гений музыки», дизайнера — «гений фантазии» и т. п. Лишь в конце XVIII — начале XIX вв. гением стали называть живую личность, прославившуюся великими творческими достижениями. При этом сохраняется и старинное значение слова.

Например, в музыкальном искусстве различают «музыкальных гениев» и «гениальных музыкантов» [Римский-Корсаков А., 1923]. Показательно замечание Г. Нейгауза о Ф. Бузони: «я не могу назвать его гениальным в полном смысле слова, так как у него не хватало непосредственности (слишком чувствовалась воля, намерение, высокоинтеллектуальная предвзятость, отношение к музыке) <...> той непосредственности, которая мерило гения <...> Он гениальный виртуоз» [Нейгауз Г., 1975, с. 99, 100].

Понятие «гений» выражает творческую продуктивность, истоки которой непостижимы и содержат в себе нечто мистическое. В этом смысле можно понимать афоризм В. Гюго: «...Бог творит явление, гений дает ему имя» [Гюго В., 1956, т. 14, с. 284]. Отсюда сопутствующая гениальности легкость, спонтанность, интуитивность, пророческий дар. Гений — высшее проявление индивидуальности, он неподражаем и не оставляет прямых наследников.

Гениям приписывают титаническую работоспособность (Ж. Ренар: «Самые мощные волы — это гении, те, что работают не покладая рук по 18 часов в сутки»), невероятное терпение (Ж. Бюффон: «Гений — это терпение»)*, способность преодолевать любые препятствия (или пребывать *над* ними), нравственную и духовную высоту (А. Пушкин: «Гений и злодейство есть вещи несовместные»**). Словом, гений многими невероятными достоинствами приближается к идеалу человеческой личности.

В судьбе гения видят обнажение высшего закона человеческой жизни: *соразмерность судьбы — масштабу личности*. И дело здесь не в преодолении всевозможных препятствий и трудностей, не в творческих завоеваниях как таковых, а в том, чтобы через

* Между прочим, Пушкин приводит эту сентенцию Бюффона саркастически в связи с Ф. Бугариным, чьи романы «доказывают большое терпение в авторе». В. Белинский утверждал: «терпение есть добродетель посредственности».

** Знаменитый афоризм имеет и другой, скрытый, смысл: у злодейства ни при каких условиях не может быть ни духовного покровительства, ни духовного оправдания.

них понять смысл, сущность жизни. Удивительно признание Гёте: «Я всегда считал мир гениальнее, чем собственный гений» [прив. по: Свасьян К., 1989, с. 50].

К. Свасьян пишет о Гете: «Жизнь этого человека во всем головокружительном объеме ее становления и есть, быть может, наиболее совершенное творение его, по сравнению с которым отступает на задний план библиотека всего написанного им <...>; эта жизнь была им сделана по всем неисповедимым правилам творчества, как великий прообраз и оригинал его произведений <...>» [Свасьян К., там же, с. 48]. И эта же мысль звучит в характеристике жизни Паганини: «Смертельные болезни, ужасное физическое состояние, крушение всех надежд на счастье, взаимную любовь, потеря способности владеть инструментом, ощущение одиночества — он прошел все круги Дантова ада. И вышел оттуда заметно изменившимся, перешагнувшим роковой рубеж, отделявший жизнь от смерти. Это наложило заметный отпечаток на исполнительское творчество и в отношении содержательности, и в отношении технического мастерства. То, что было еще в движении, становлении, неустойчивости, — за этот период откристаллизовалось, приобрело ту совершенную форму, которая уже практически не изменялась до конца его концертной деятельности [Григорьев В., 1987, с. 57].

В сцеплении событий их жизни видится какая-то тайна. Драматические или трагические повороты жизни будто причастны законам, к которым художник осознанно или поневоле прикоснулся в своем творчестве. «Он стройно жил, он стройно пел», — заметил Ф. Тютчев о В. Жуковском. Художник входит в культуру «как гениальный мастер жизни, человек, которому был дан неслыханный дар быть счастливым в самых трагических обстоятельствах» [Лотман Ю., 1981, с. 250]. Во многих отношениях гений воплощает «идеально-нормальное состояние человеческой жизни» [Матюшин А., 1981, с. 255].

Однако стоило поднять гения на пьедестал, как тут же обнаружились его несовершенство, странности, противоречивость (реальная или преувеличенная). Как *живая личность*, он во многих отношениях несоразмерен самому себе.

В. Гюго писал: «Бывает ли медаль, у которой нет обратной стороны? Бывает ли талант, который не давал бы вместе со своим светом и своей тени, вместе со своим пламенем и своего дыма? <...> Уничтожив одно, вы уничтожите и другое. То и другое вместе составляют самобытность. Гений должен быть неровным» [Гюго В., 1956, т. 14, с. 129].

Согласно знаменитой книге итальянского психиатра и криминалиста Ц. Ламброзо (1835–1909), гениально одаренные отличаются от других людей частым эмоциональным перевозбуждением, отсутствием психического равновесия, «утонченной, почти болезненной» впечатлительностью, которая, в свою очередь, может рождать нравственные пороки (непомерное тщеславие, эгоизм, всевозможные «излишества» в образе жизни). Им присущи болезненные состояния психики (меланхолия, навязчивые идеи, фобии), физиологические нарушения. У страданий и у славы гения, заключает автор, единый источник [Ламброзо Ц., 1892, с. 21*]. Так у Гения появляется и разрастается ироническая аура.

Вспомним, к примеру, «Лексикон прописных истин» Г. Флобера, запечатлевший «ходячие» представления парижских гостинных середины XIX века: «ГЕНИЙ — не стоит им восторгаться, это психоз» [Флобер Г., 1971, с. 400]. Впрочем, об этом речь шла не только в гостинных, но и в серьезных трудах того времени.

Персонифицированный Идеал плохо совмещается с живой, противоречивой, несовершенной, неповторимой личностью. Гений «нетипичен» по сравнению с «нормальной» личностью, с «обычным» человеком.

Тогда что же такое «нормальная личность»? Ответ на этот вопрос чрезвычайно важен для всех наук о человеке, в том числе и для психологии. При столкновении с реальным человеком «вопрос, что есть норма и что — патология, теряет свою ясность и простоту» [Братусь Б., 1988, с. 7]. Все известные трактовки психологической нормы личности отражают разные уровни и аспекты единой и сложной реальности человека, но в то же время не охватывают «объект» в целом [Лучков В., Рокитянский В., 1987, с. 57].

В истории понятия «личность» гений со всеми его противоречиями и парадоксами обозначил переход от мифологических героев к живым людям. Индивидуальная неповторимость личности постепенно превращалась в одну из главных ценностей культуры, требуя охраны и защиты во всех сферах человеческой жизни и деятельности. Но в то же время яркая личность стала своего рода «товаром» со своим рынком, своей ценой и своим покупателем.

* Мы ссылаемся на 4-е издание книги, вышедшей в русском переводе в 1892 г. Первоначально Ц. Ламброзо рассматривал гениальность как разновидность эпилептического психоза. В этом издании, очевидно, под мощным напором критики, он вынужден был строже подойти к отбору фактов и несколько смягчить их интерпретацию, оставив лишь те рассуждения, которые ему самому представлялись неуязвимыми.

«ЗНАМЕНИТОСТЬ» —
НОВЫЙ ГЕРОЙ?

Прежние культурные герои вступали в битву с темными силами, используя волшебные средства, бесстрашие, волю, ум, талант и силу духа.

Культурные герои нашего времени — «знаменитости», «звезды» — гламурные персонажи на вечном празднике жизни. Они успешны, независимы, удачливы. Их отретушированные лица и биографии будто подчеркивают решающую роль в достижении жизненного успеха «личностного фактора». На самом деле успех новых героев зависит главным образом от того, насколько удастся *подать себя* как «интересную личность», насколько хороша «упаковка», насколько они «жизнерадостны», «здоровы», «агрессивны», «надежны», «честолюбивы», причастны к тому или иному престижному кругу [Фромм Э., 1986, с. 170–171]. «Знаменитость» — воплощение социальной мечты.

Современное понятие *имидж* (англ. *image* — образ, изображение) является далеким «потомком» понятия *просопон*. Но *имидж* — искусственный образ, подчеркивающий необходимость *выглядеть* в глазах других. «Моделируя» социальные ожидания людей, он нередко помогает психологически воздействовать на тех же людей. Э. Фромм описывает «рыночную личность» как «пустоту, которую скорейшим образом необходимо наполнить желаемым свойством», т. е. теми качествами, которые придадут ей конкурентоспособность. При этом сам человек перестает рассматриваться как полноценная личность и превращается в «товар», который могут купить или не купить. В итоге важным становится только то, как преподнести себя работодателю [Фромм Э., 1986, с. 89]. Словом, «позиционирую» себя, следовательно «существую».

Гений должен быть полезен нации, а «знаменитость» — пользоваться спросом, поддерживать интерес публики к своей особе, успешно конкурируя на «рынке личностей». Наконец, знаменитость начинает и на себя смотреть через объектив фото- и кинокамеры, то есть глазами зрителя. Ведь нового героя создают в первую очередь средства массовой коммуникации.

Все это прослеживается в тонких акцентах смысла понятий «артист» и «актер». «Артист» — не столько профессия, сколько яркий образ успеха, известности, моды, «столичности», миф об особом положении в обществе, о легкой и счастливой жизни. Неизвестных «артистов» не бывает, неизвестным может быть только «актер». Творчество актера раскрывает замыслы драматурга и режиссера, личность актера проступает в его ролях. Творчество «артиста» выражает социальную мечту зрителя [Шахназаров А., 1986, с. 69, 74].

Кажется, что «знаменитости» и «звезды» стирают грань между именами «раскрученными» и великими*. И все же первые всего лишь олицетворяют некий уровень, стиль и образ жизни, а вторые — культурное самосознание поколений.

«Человек массы» («толпы») символизирует прямо противоположное Личности. Он не совершает социальных, духовных или творческих подвигов, не знает и не использует свои потенциальные возможности, следовательно, *не реализует себя как Личность*. Он вообще лишен «личностных» амбиций; не в этом смысл его существования. Прилежно выполняя свои узкие социальные роли (например, «потребителя» или «фаната»), он остается лишенным лица и имени фрагментом социального фона для тех, кто хочет стать и стал Личностью. Его жизненный путь повторяет многократно проверенную траекторию, судьба банальна и предсказуема. Однако и «человек массы» — всего лишь *мифологическая фигура*.

Личностное начало присуще каждому человеку, независимо от того, насколько различимо его индивидуально-творческое или социальное лицо. Личностные свойства проявляются и там, где человек отказывается от социальных или творческих амбиций в пользу той судьбы, которую считает *своей*. Как точно замечено М. Эпштейном, безликость — не первичное, а вторичное свойство, результат более или менее сознательного выбора [Эпштейн М., 1988, с. 240–241]. В конечном итоге «быть личностью» — не означает коренной обязанности человека проявлять яркую индивидуальность и творчески ее реализовывать, но предполагает *право свободно выбрать путь жизненной самореализации*, как бы этот путь ни оценивать.

Подведем итоги. Исторический опыт отражает многозначность и многомерность человека, в том числе его личностного бытия. Формирование психологии как науки современного типа, начавшееся в середине XIX столетия, было стремлением найти «ключ» к этой многозначности и многомерности. Минувший век оставил глубокий след в истории психологических учений о человеческой личности. Усилиями нескольких поколений исследователей создана поражающая воображение психологическая картина Личности человека, к которой мы и переходим.

* Не случайно гениям смертельно (в буквальном смысле) завидуют не «обычные», а именно «знаменитые» люди. Эта коллизия лежит в основе многих художественных произведений.

§2. ЛИЧНОСТНЫЕ СВОЙСТВА ЧЕЛОВЕКА

Личностные — *надприродные* свойства человека, то есть напрямую не связанные с наследственностью, биологической, физиологической и даже психологической индивидуальностью. Психологическая природа человека преобразуется, подчиняясь задачам существования его как личности. Личностные свойства по-разному проявляются у разных людей в ходе их развития и в разных ситуациях жизни. Этими свойствами обладает любая личность: зрелая и незрелая, духовная и бездуховная, творческая и консервативная, законопослушная и криминальная и т. п.

Мы уже говорили, что проявления личностных свойств обусловлены исторической культурой, ее идеалами, героями, воспитательными традициями, шаблонами социального поведения. Воспитание и обучение всегда направлены на формирование личностных свойств ребенка. С первых дней жизни окружающие стремятся «рассмотреть» в нем будущую личность и обучить *личностному существованию*, акцентируя одни формы поведения, знания и умения и пресекая другие. По мере того как личностные свойства формируются, ребенок начинает *избирательно* относиться к воспитательным воздействиям, управляя *степенью* их влияния на собственную личность.

Даже проявления психических нарушений зависят от личностных свойств человека, по-разному влияя на его судьбу. Русский психиатр П. Ганнушкин замечал: «Один эпилептоид может прекрасно вести большое дело, другой — тоже эпилептоид — совершить преступление; один параноик окажется всеми признанным ученым и исследователем, другой — душевнобольным, находящимся в психиатрической больнице; один шизоид — всеми любимым поэтом, музыкантом, художником, другой — никому не нужным, невыносимым бездельником и паразитом» [цит. по: Братусь Б., 1988, с. 171].

Каждое свойство личности *достигается* — складывается и развивается, — в том числе *ее собственными усилиями*. Можно сказать, что личностные свойства — своеобразный потенциал, который никогда не «вычерпывается» полностью. Личность определяется тем, как она распоряжается своим потенциалом в долгосрочной перспективе и в повседневных обстоятельствах. Иначе говоря, социально ответственная, активная и самостоятельная личность не может быть таковой в каждый момент своей жизни.

К базовым личностным свойствам относят *сознательность, социальность, индивидуальность, активность*.

2.1. СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ И САМОСОЗНАНИЕ

Личность — единственная реальность, которую мы познаем и одновременно создаем изнутри.

Э. Мунье

Сознание — коренное свойство человеческой психики, включающее и осознание себя. Человек чувствует, действует и мыслит, но одновременно в каждый миг отдает себе отчет в том, что это он чувствует и мыслит, что его чувства и мысли не совпадают с объектами и событиями, существующими независимо от него. Сознать — значит выделять себя из потока жизни и непрерывности взаимодействия с миром. Выделяя себя из жизни, человек тем самым *переживает* свою связь с нею, вовлеченность в жизнь. Поэтому «территория» сознания во многом совмещается с границами самосознания, и здесь они тесно переплетаются. «Личностным восприятием пронизан решительно всякий малейший акт нашего сознания» [Лосев А., 1991, с. 94].

Сознательность — обобщающее название способности человека выделять себя как причину и источник своих действий, мыслей, переживаний, отношений с другими людьми, а также управлять ими и отвечать за их содержание и последствия.

«Минимум»
и «максимум»
личности

Способность человека получать знание о самом себе, видимо, неким образом «закодирована» в его мозгу и относительно независима от способности познавать окружающий мир. Об этом свидетельствуют клинические случаи, когда пациенты после травмы головного мозга могут сохранять полностью адекватное сознание, но самосознание нарушается: они забывают себя, свое имя, профессию, семью [Райков В., 1992, с. 106].

Обычно самосознание «растворено» в текущих психических процессах, поступках, состояниях и остается почти невидимым для нас самих. Мы действуем, радуемся, страдаем, строим планы, мечтаем, а тем самым осознаем и познаем себя. Разделить, когда именно текущая жизнь влияет на самосознание, а когда самосознание управляет нашим поведением и работой, невозможно.

Каждому психическому процессу или состоянию человека соответствует особое качество самосознания. Напряженное внимание, острый интерес как бы поглощают чувство собственного Я. Эмоциональное переживание, напротив, акцентирует его. Внезапно изменившееся настроение заставляет пристальнее всматриваться в себя. Волевой поступок требует ясного самосознания, а состоянию вдохновения оно не свойственно.

О личности ребенка начинают говорить именно тогда, когда у него пробуждается самосознание. К. Платонов назвал этот этап развития *минимум личности*. Самосознание — и *результат*, и *инструмент* развития личности.

Ребенок начинать осознавать свое *Я* как активно противостоящее другим — «не-Я». И как только ребенок первый раз скажет: «Я сам!» — он уже личность [Платонов К., 1986, с. 229].

По развитию самосознания — его реалистичности, критичности, гибкости — судят о *зрелости* личности. Каждому из нас с детства твердят о необходимости постоянного самоконтроля и ответственности за свои действия. Если осознание своего поведения снижается, тотчас же затрудняется самоконтроль, нарастает внушаемость, ситуативность поведения, то есть снижается личностный уровень человека. При значительном снижении самосознания начинается деградация личности. Но развитое самосознание не означает, что человек всегда и полностью «прозрачен» для самого себя. И зрелая личность может иметь неосознаваемые мотивы, иллюзии, скрыто управляющие ее поведением.

Уровни

САМОСОЗНАНИЯ

Самосознание скорее можно сравнить с текучей, непрерывно движущейся средой (наподобие океанских вод), причудливо изменяющей свои формы и ритмы. Разные слои самосознания *сосуществуют*, либо независимо друг от друга, либо частично смешиваясь, но не сливаясь. Все это обеспечивает динамичность, гибкость и переходность разных состояний самосознания. Специалисты выделяют четыре уровня самосознания, которые становятся заметными при выходе из глубокого обморока или пробуждении после глубокого сна.

Вначале возникает неопределенное чувство своего *бытия* вообще, наподобие смутного осознания *факта* своего существования. Это первый уровень.

Затем появляются хаотические *чувственные впечатления* («тепло», «светло», «больно» и т. п.), без отчетливого чувства *Я*. На основе таких ощущений восстанавливается «схема тела» — важнейшая психологическая составляющая чувства *Я*. Это второй уровень.

Вдруг восстанавливается отчетливое чувство *личного Я*, а вместе с ним *осмысленность* восприятия, то есть понимание того, что происходит вокруг. Это третий уровень.

И лишь после этого открывается полное отчетливое самосознание — четвертый уровень [Бахур В., 1980]. Описанное движение по уровням самосознания осуществляется за несколько секунд.

Восхождение к ясному сознанию при выходе из глубокого сна или обморока имеет некоторое сходство с формированием самосознания ребенка, хотя последнее — гораздо более сложный и многомерный процесс. Так, на протяжении первого полугодия жизни у младенцев складывается смутное и недифференцированное чувство *своей отдельности, своего существования* (так называемая субъектность). На его основе развиваются разные ощущения — голода, жажды, боли, напряженности, дискомфорта и др. Они участвуют в формировании психологической схемы тела, определяющей контроль и управление движениями. Ребенок учится выделять из окружающего мира себя и других людей, закрепляя этот опыт освоением речи. Отдельные *Я-ощущения* приобретают отчетливость и единство вместе с появлением самоназвания *Я* — имени собственного (именно с этого времени память фиксирует личную историю человека) [Авдеева Н., 1982, с. 67].

РЕФЛЕКСИЯ

Наиболее важная функция сознания — *рефлексия* (лат. *re-flexio* — обращение назад), или самоотражение психических актов, происходящих в собственном сознании. Без рефлексии человек превратился бы в некое устройство, без разбора перерабатывающее поступающие сигналы и автоматически на них реагирующее. Рефлексия позволяет занимать некую «внешнюю» позицию по отношению к самому себе и своим действиям, то есть дает возможность управлять своими действиями и оценивать их. С такой позиции сразу видны перспективы, преграды, связи и отношения, которые человек не смог бы заметить «изнутри». При нарушении способности видеть себя со стороны наблюдаются расстройства восприятия и мышления, резко снижается адекватность самовосприятия и поведения.

Способность к рефлексии развивается на протяжении всей жизни, а некоторые люди обладают своеобразным талантом в этой сфере. Для одного человека познавать себя — значит слышать собственную душу, для другого (по выражению А. Платонова) — фиксировать «шум сознания».

КРЕАТИВНОСТЬ СОЗНАНИЯ

Человек не мог бы жить в мире, который лишен порядка и смысла, как не может жить, не понимая себя. Он стремится упорядочить и собственное сознание, связывая явления, *истолковывая* события и т. д. Можно сказать, что сознание творит мир и себя. Поэтому оно *в принципе* открыто для самоизменения, самоконструирования, для углубления и расширения своей связи с миром. Благодаря этому преодолевается ограниченность врожденных рефлексов и инстинктов, сложившихся навыков и привычек, происходит «прорыв» за пределы непосредственных ощущений, восприятий, переживаний, опыта и даже здравого смысла. Сознание творит, но и заблуждается: тем самым оно всегда рискует, в том числе и самим собой [Зинченко В., 1991, с. 18].

Можно сказать, что некоторые психические нарушения возникают как побочный продукт креативности сознания. Например, человек воспринимает свои мысли и чувства как чужие, кем-то внушенные, а чужие — как свои, возникшие в собственной голове. Он уверен в реальности своих истолкований и потому не способен заметить их фантастичность и/или абсурдность.

Наши поиски и открытия, мысли и сомнения, мечты и фантазии выстраивают одни фрагменты представлений о мире и самом себе, достраивают другие и разрушают третьи. Переосмысливая происходящее, переживаемое, познаваемое, человек изменяется сам. Там, где нет этой внутренней работы, человек повторяет одни и те же ошибки, попадает все в те же неприятные ситуации и т. п.

Благодаря креативности сознания процесс развития личности ограничен только временем жизни. До глубокой старости человек способен обнаруживать новое в мире и в самом себе: менять взгляды на жизнь, привычки, вкусы, правила поведения.

Консервативность сознания

Но сознание не может оставаться творческим всегда и во всем. Креативность проявляется избирательно даже у творческих личностей. Замечено, что самые смелые новаторы в науке и искусстве могут отличаться удивительной ограниченностью вкусов или житейских представлений. Словом, личностное сознание может проявлять себя креативным настолько же, насколько и консервативным.

Консервативность сознания — весьма полезное свойство. Ясные устойчивые представления о мире и людях, четкие взгляды и оценки, мечта и дальняя цель, удерживаемые несмотря ни на что, необходимы для того, чтобы *уверенно* использовать знания в разных ситуациях, *быстро* оценивать вещи и явления, *однозначно* интерпретировать их смысл, предсказывать *вероятность* развития событий и т. п. Человек не только сохраняет, но и *охраняет* устойчивость своих представлений, убеждений, вкусов, ценностей и принципов поведения. И если факты противоречат его взглядам, иногда он готов отрицать факты, оставляя неизменными убеждения.

Личностные конструкты

Взаимодействие креативности и консервативности сознания можно проследить на примере *личностных конструктов* — познавательных-оценочных классификаторов, своего рода «шаблонов», установок, которые определяют восприятие, мышление, образы памяти, образ Я и самооценку, отношение к другим и с другими [Франселла Ф., Баннистер Д., 1987]. На первый взгляд, они довольно просты: «умный–глупый», «большой–малый», «хороший–плохой», «добрый–злой», «правильный–неправильный», «полезный–вредный», «нор-

мальный–ненормальный», «музыкальный–немузыкальный», «талантливый–бездарный», «закомплексованный–свободный», «личность яркая — личность серая» и т. п. Для выражения особенностей внешности, личностных качеств, поведения существуют свои системы конструкторов. Избирается обычно тот полюс, с помощью которого легче описать явление или предсказать событие. Некоторые конструкторы имеют очень узкое применение (например, «интеллигентный–неинтеллигентный»), другие — самое широкое («хороший–плохой»). Ходовой арсенал личностных конструкторов — около пятидесяти пар. Их состав и соотношения индивидуальны у каждой личности. Остальными (а их несколько тысяч) человек пользуется время от времени, по необходимости.

Своя система конструкторов относится к профессии, описывает профессиональную деятельность и личность профессионала.

Существуют общие и индивидуальные системы конструкторов для описания музыки и ее воздействия на человека, профессиональной музыкальной деятельности, одаренности и личности музыканта. Так и психологическое знание выражается через общие (обоснованные психологической наукой) и индивидуальные (вытекающие из личного опыта) конструкторы.

Одно и то же явление, человеческое свойство или поступок мы воспринимаем по-разному, в зависимости от того, как устроено семантическое «пространство» нашего сознания, сколько в нем разных направлений и как они взаимосвязаны. Считается, что уровень личности зависит не только от того, как соотносятся между собой конструкторы, но и от числа: чем их больше, тем выше способность личности адаптироваться к жизни, бороться со стрессами, устойчивее самооценка, лучше психическое здоровье. Чем лучше мы знаем объект, тем сложнее семантическое пространство, тем больше можно привлечь разных конструкторов для его описания и оценки.

Система конструкторов относительно устойчива и сходна у людей, воспитанных в одной культуре, принадлежащих одной социальной или профессиональной группе. Людям легче понять друг друга при сходстве индивидуального арсенала конструкторов. Но абсолютное совпадение семантической организации индивидуальных сознаний невозможно. При несхождении арсеналов у людей возникает ощущение, что они «говорят на разных языках». В состоянии сильного эмоционального возбуждения (особенно ужаса, ярости и т. п.) восприятие объектов предельно упрощается и сводится едва ли не к единичному конструктору.

При помощи конструкторов человек воспринимает и перерабатывает прежде всего собственный опыт. Он постоянно испытывает на

«прочность», перепроверяет свои конструкты и связи между ними. Под воздействием опыта система конструктов обновляется, но им же и ограничивается. Когда мы сталкиваемся с противоречиями между организацией нашего сознания и воспринимаемыми свойствами объектов, то вынуждены искать решение: перестраивать ли наши представления и связи между ними, либо вводить новые конструкты, искать оправдание новым установкам, «отбрасывая» все, что им не соответствует. Если противоречия возникают в сферах, которые не слишком важны, то сложившиеся установки легко разрушаются или преобразуются. Но в отношении важных для нас жизненных областей такие перестройки могут быть драматическими («кажется, мир перевернулся!»): ведь они затрагивают *всю* семантическую ткань сознания.

Личностные конструкты составляют часть «Картина мира» — более или менее упорядоченной, связной, более или менее осознанной совокупностью представлений о мироустройстве и законах человеческой жизни. Мир человека отличается от мира животного тем, что каждый объект, явление, событие, включая части собственного тела и процессы организма, имеет дополнительную — *символическую функцию*.

Что есть время и пространство; каково отношение природы и человека; как связаны мир «этот» (реальный) и «тот» («высший» и «низший»), а также мир людей и мир животных; что есть возможное и невозможное, естественное и сверхъестественное, сознательное и бессознательное (неосознаваемое); как связаны магия и технология, обычай и право, богатство и бедность, труд и праздник; что для человека детство и старость, семья и одиночество, любовь и счастье, болезнь, страдание, смерть, долг, вина, страх и защищенность, боль и отчаяние, чувства неполноценности и собственного достоинства — все вместе это и еще многое есть *психологическая картина мира*. В своей основе картина мира складывается в семье: для многих людей домашний очаг расположен в самом центре картины мира.

В различных культурах и в каждую историческую эпоху люди по-разному воспринимают и осознают мир, организуют свои впечатления и знания, выражают себя в поступках, действиях, переживаниях, обустройстве жизни. То, что для одних культур относится к бессознательному, в других — вполне естественно осознавать. В картине мира отражен опыт поколений, в том числе и знание о том, что скрыто для наблюдения и опыта отдельного человека. Многое усваивается в готовом виде через язык, предметы труда и быта, традиции, нормы поведения и т. п.

Язык во многом определяет то, что мы различаем, как соединяем, связываем или противопоставляем, каким образом обозначаем

ем наблюдаемое или переживаемое. Концентрируя опыт и способы переживания-осознания мира, язык вводит в *очеловеченный* мир. Как тонко заметил Я. Корчак, «родной язык — это не нарочно подобранные для ребенка правила и нравовучения, а воздух, которым дышит его душа наравне с душой всего народа» [Корчак Я., 1976, с. 46].

Становление личности происходит в культурной «психосфере», где личное *Я* находит определенное место и смысл.

Для каждого человека картина мира складывается заново, подкрепляясь или опровергаясь неповторимым опытом его собственной жизни. Индивидуальная картина мира оказывает непосредственное воздействие на восприятие объектов и событий, на содержание памяти и опыта, на самовосприятие и самоотношение. Но самое главное — с ней связана уникальная для каждого человека система личностных смыслов, включая и смысл жизни. Креативный и консервативный потенциалы нашего сознания в картине мира переплетаются.

Обычно люди не имеют ясного, четко оформленного представления о собственной картине мира: она складывается независимо от *степени* осознанности. Просто мир кажется нам таким, каким мы его понимаем, чувствуем, видим, каким он развернут перед нами в наших практических действиях. Отчетливое сознание связи между *Я* и картиной мира обычно отсутствует. Но ее неосознанность лишь укрепляет эффективность. Люди строят свое поведение, оценивают себя и других, исходя из сложившейся определенной картины мира [Гуревич А., 1991, с. 8].

Личностные смыслы

Личности свойственно осмысливать свою жизнь.

Смысл жизни связывает прошлое, настоящее и будущее, все измерения и стороны бытия, делает их оформленными и реальными. Потеря смысла жизни рождает чувство опустошенности, состояния апатии и депрессии. Хотя при этом человек может быть физически и психически здоров, материально вполне обеспечен, не иметь конфликтов с близкими.

Смысл невозможно *придумать*, нельзя человеку *дать* — его нужно *найти* самому. Если он найден — он осуществлен. В поисках смысла человек может ориентироваться на разные значения поступков и событий, например «хорошо—плохо» (для меня, для близких, для дела, для будущего), «выгодно—невыгодно», «умно—глупо», «желаемо—недопустимо», «благородно—постыдно» и пр. Чем старше человек, тем все более сложным предстает мир вокруг него, тем труднее соотнести эти разные значения, и, соответственно, прийти к окончательной ясности личностного смысла вещей, поступков и собственной жизни. Специалисты утверждают, что личностный смысл открывается как озарение, хотя и тогда нет уверенности, что он окончательно найден.

До последнего вздоха человек не знает, действительно ли он нашел смысл своей жизни или он лишь верил в то, что этот смысл удалось осуществить. Возможность найти в жизни смысл не зависит от пола, интеллекта, уровня образования, религиозности или вероисповедания, от характера или среды. Осуществляя смысл жизни, человек реализует сам себя [Франка В., 1990, с. 37–40].

Человеку важна *уверенность*, что его личностное существование *имеет смысл* и что этот смысл соответствует *нравственным ориентирам*. *Совесть* психологи называют «органом смысла», творческой функцией сознания, *интуитивной* способностью находить личностный смысл.

«Когда Левин думал о том, что он такое и для чего живет, он не находил ответа и приходил в отчаянье; но когда он переставал спрашивать себя об этом, он как будто знал, и что он такое и для чего живет, потому что твердо и определенно действовал и жил; даже в это последнее время он гораздо тверже и определеннее жил, чем прежде. <...> Рассуждения приводили его в сомнения и мешали ему видеть, что должно и не должно. Когда же он не думал, а жил, он не переставая чувствовал в душе своей присутствие непогрешимого судьи, решавшего, который из двух поступков лучше и который хуже: и как только он поступал не так, как надо, он тотчас же чувствовал это» [Толстой Л., 1955, с. 856].

Идеалы и ценности — ядро личности — обычно не осознаются во всей полноте и ясности, хотя задают нравственную позицию и определяют перспективу развития человека как личности. Между нравственной позицией и конкретными поступками нет прямого соответствия. Нередко человек отчётливо понимает, что поступает дурно, но что-то изменить в своей жизни не может или не хочет. Как корабль ракушками, личность обрастает негодными желаниями и привычками, которые уже не отделить от *Я*.

Иногда человек сводит смысл жизни к одной главной ценности — семье, работе, карьере, успеху, «персонифицирует» его в ребенке, любимом человеке, обесценивая другие жизненные сферы. Угроза или потеря «главной ценности» переживается как угроза или потеря смысла всей жизни и собственного *Я*.

Смысл жизни трудно сформулировать, и не только потому, что для каждой личности он уникален, проступая или «теряясь» при резких поворотах судьбы. Как утверждают психологи, активный, счастливый и поглощенный своей работой человек не сомневается, что его жизнь имеет смысл (пусть и не может внятно объяснить: ка-

кой именно смысла?). Смысл жизни для многих людей связан с профессиональной деятельностью, где результаты очевидны, обозримы и востребованы.

Человек задумывается о смысле жизни тогда, когда в ней возникают проблемы, *кажущиеся* неразрешимыми; препятствия, *кажущиеся* непреодолимыми; когда у него нет выбора или выбор непереносимо тяжел; когда разрушаются отношения, без которых, *кажется*, жизнь невозможна, и т. п. Самое удивительное в том, что личность может найти смысл жизни только *практически*, — втянувшись в работу, начав строить новые отношения, оказывая помощь слабому и т. д., то есть обнаружив хотя бы самые малые ростки *продуктивности* своей жизни. Человек становится Автором своей жизни, потому что обладает способностью ее *переосмысления*.

2.2. Бессознательное и личность

Человек не может осознавать самого себя во всей полноте и деталях; да и сознание не сводится к разуму, в нем есть много малоотчетливого и «неразумного». Сознаемая часть внутреннего мира личности не раскрывает всех движущих сил ее поступков, поведения, переживаний. Человек не знает, что именно движет его внутренним миром, поступками, влечениями, что вызывает страхи и внутренние конфликты. Средоточием скрытых сил является *бессознательное*.

Границы между сознанием и бессознательным довольно размытые, со множеством переходных и перетекающих друг в друга состояний психики.

Сознание «всегда как бы погружено в динамическое, не вполне осознанное переживание, которое образует более или менее смутно освещенный, изменчивый, неопределенный в своих контурах фон, из которого сознание выступает... Каждый акт сознания сопровождается более или менее гулким резонансом, который он вызывает в менее осознанных переживаниях...» [Рубинштейн С., 1989, с. 17].

Тем не менее, в психологии принято разграничивать сознание и бессознательную психику с тем, чтобы выявить особенности каждой сферы.

ПОНЯТИЕ
БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Бессознательное — относительно самостоятельная психическая реальность, где действуют особые законы. К этой сфере примыкают всевозможные подсознательные явления. Среди них — вытесненные из сознания автоматизировавшиеся психические акты, непереноси-

мые переживания, неприемлемые желания, неприятные воспоминания, а также не достигшие порога сознания слабые и смутные психические явления; некоторые психические процессы, не требующие постоянного контроля сознания (например, восприятие, мышление и др.). Бессознательное постоянно и скрыто вторгается в процессы сознания, как будто у него есть какие-то собственные «намерения» относительно личности. А значит, оно незримо участвует в ее становлении и повседневном поведении.

Бессознательное нельзя наблюдать; оно дает о себе знать неконтролируемыми влечениями и неприязнью, неожиданными действиями, непонятными внутренними препятствиями или необъяснимыми эмоциональными реакциями. Личность так или иначе вступает с этой своей внутренней реальностью в какие-то отношения.

Между сознанием и бессознательным происходит постоянный обмен информацией: сознание разгружает себя, вытесняя за свои пределы ненужное и неприемлемое, а сильные бессознательные побуждения и отражения стремятся преодолеть пороги сознания. Сознание взаимодействует с бессознательным как прямыми, так и косвенными, «обходными», путями. «Язык» их взаимодействия — символические образы, которые многое определяют в осознании человеком мира и самого себя, независимо от того, насколько он отдает себе в этом отчет. Личность заключает в себе более или менее динамичное, временами конфликтное, иногда — вполне гармоничное единство сознания и бессознательного.

Сегодня не существует единой точки зрения относительно того, каковы же механизмы и содержание глубинных, бессознательных структур психики. Рассмотрим несколько наиболее авторитетных интерпретаций бессознательного в формировании личности и ее жизнедеятельности.

2.2.1. Версия З. Фрейда

Бессознательное — материк по ту сторону истории и культуры.

З. Фрейд

Основоположник психоанализа австрийский психиатр и психолог З. Фрейд (1856–1939) полагал, что царствующие в глубинах психики биологические инстинкты создают у человека состояние сильного, плохо управляемого возбуждения, требующего разрядки. Но в полной мере разрядка невозможна из-за множества социальных запретов и ограничений, с которыми человек вынужден считаться. Возникающее неразрешимое противоречие скрыто определяет и повседневное поведение, и психологический облик личности в целом.

Структуру личности Фрейд представлял как сложную взаимосвязь между тремя первоначалами: «Оно», «Я» и «Сверх-Я»*.

«Оно» (Id) — древнейшая изначальная психика, иррациональная, не подчиняющаяся логике и морали, не развивающаяся и не изменяющаяся во времени. Это своего рода котел бурлящих возбуждений, вмещающий инстинктивных влечений, словом, врожденная энергетическая основа личности [Фрейд З., 1989, с. 345–346].

Здесь царит хаос; противоположности не вступают в конфликт, не отменяют друг друга и не удаляются друг от друга. Влечения раннего детства сосуществуют рядом со «взрослыми» и «не знают» о соседстве, самостоятельно преодолевая барьеры сознания. Врожденные бессознательные инстинкты «Оно» стремятся к удовлетворению, разрядке и облегчению болезненного напряжения любой ценой. Жизнь «Оно» управляется принципом удовольствия.

У бессознательных влечений человека два полюса: *Эрос* — влечения сексуальные (то есть влечения к жизни) и *Танатос* — влечения деструктивные (к смерти). Психическая энергия сексуального влечения — *либидо* — имеет для человека основополагающее и универсальное значение. Либидо противоположно *мортидо* — энергии разрушения, агрессии.

Энергетическая мощь *либидо* такова, что способна взламывать самую жесткую цензуру сознания, прорываясь в него обходными путями и разряжаясь в формах, на первый взгляд, вполне нейтральных, но имеющих скрытый сексуально-символический смысл: в обмолвках, описках и оговорках, ошибках памяти, шутках, каламбурах и т. п. Все это дает специалисту-психоаналитику ценные сведения о личности человека.

В то же время энергия либидо может преобразовываться — *сублимироваться* (лат. *sublimare* — возносить, вздымать). Суть в том, что энергия нереализованной сексуальной потребности меняет свою направленность и переходит в социально приемлемую активность, например художественную, научную, спортивную, общественную или политическую деятельность. Сублимируются и агрессивные импульсы, когда агрессия переносится с вызвавшего ее объекта на другой или переводится в какое-либо другое «энергоемкое» действие или поведение. Сублимация

* Структура психики, по Фрейду, включает в себя три уровня: *сознательный*, *предсознательный* (то, что не осознается в данный момент, но может быть осознано) и *бессознательный* (глубинная психика, опирающаяся на инстинктивные влечения; проникает в сознание в скрытой или символической форме, сопровождаясь переживанием тревоги или угрозы). Структура личности складывается из взаимодействия «Оно», «Я» и «Сверх-Я». Первое всегда неосознаваемо, последние действуют на всех уровнях психики.

имеет для человека защитное значение, позволяя разрешать внутренние конфликты оптимальным способом.

Фрейд полагал, что следы механизма сублимации, то есть преобразования энергии сексуальных влечений, можно обнаружить в символике религиозных культов, обрядов, образов искусства. Этот же механизм влияет на развитие науки и многих общественных институтов.

Исследователи установили: сублимируются не только сексуальные, но любые влечения и потребности, которые невозможно удовлетворить немедленно или когда-либо вообще. Как психический феномен, сублимация универсальна и зафиксирована во многих культурах, хотя ее природа до конца не раскрыта [Налчаджян А., 1980, с. 159]. Однако выведение истоков духовной жизни человека из сублимации подавленных влечений, конечно же, очень спорно.

Так или иначе сублимация становится *личностным проявлением*. Полагают, что она полезна для творческого труда тем, что создает сильный энергетический заряд, позволяет сосредоточиться на определенных задачах, по крайней мере, временно, игнорируя другие аспекты жизни. Специфические «сублимационные» формы высшей интеллектуальной деятельности отличаются чрезмерной эмоциональной насыщенностью и нестабильностью [Налчаджян А., 1980, с. 163].

Есть несколько характерных признаков того, что творческая работа осуществляется на энергии сублимации. Человек болезненно переживает чувство неполноценности, сомневается в своих способностях и результатах. Его преследуют мысли о том, что из-за своей работы он приносит в жертву себя, свое счастье, удовлетворение других жизненных потребностей. Чтобы оправдать свои жертвы, он начинает предъявлять непомерные требования к окружающим — они «не помогают», «мешают» и пр. При этом часто испытывает чувства беспокойства, тревоги, недомогания нервной природы, быстро устает, ему трудно сосредотачивать внимание. Он стремится к быстрым результатам, но его работоспособность нестойкая, прерывистая и сопровождается болезненным самоанализом [Налчаджян А., 1980, с. 162].

Исключительно одаренные люди, видимо, значительно легче осуществляют сублимацию, и вероятность прямого появления у них агрессивных или невротических симптомов меньше, чем у других [там же, с. 161.]

Человеческое «Я», полагал Фрейд, — ни что иное, как измененная часть «Оно», или доступный сознанию фрагмент бессознательного. «Я» лишь проводит в мир намерения «Оно»,

изыскивая обстоятельства, при которых эти намерения можно осуществить разумным образом. «Я» и «Оно» подобны наезднику и лошади: лошадь дает энергию движению, наездник определяет его цель и направление. Но иногда наездник вынужден отпускать скакуна, куда ему вздумается [Фрейд З., 1989, с. 347.]

«Эго» сдерживает разрядку напряжения до тех пор, пока не будет обнаружен подходящий для разрядки объект, контролирует этот процесс, подключая разум. «Эго» вырабатывает механизмы, помогающие приспособиться к среде, справиться с ее требованиями, то есть следует *принципу реальности*. Но для самосохранения нужно приспособиться не только к требованиям среды, но и к воздействиям «Оно».

Можно сказать, что «Я» и «Оно» сотрудничают и одновременно конфликтуют, поскольку подчиняются разным законам и «говорят» на разных языках. «Я» выражает себя на языке страстей и переживаний, побуждений и мотивов, управляющих вниманием, памятью, воображением, мышлением, намерениями и поступками. Голос «Оно», как отмечалось, звучит в символических образах (в первую очередь, в образах сновидений). Относительное уравнивание взаимных требований «Я» и «Оно» достигается в творчестве, изживающем гнетущие эмоциональные конфликты до некоторого терпимого уровня. Искусство для Фрейда выступает символическим выражением бессознательного. Поскольку «Оно» не изменяется ни во время жизни человека, ни в историческом времени, символический язык бессознательного един и универсален для мифологии и искусства всех народов и эпох.

Для снятия опасной агрессии бессознательного личность еще в детстве неосознанно вырабатывает особые способы психологической защиты, которые со временем превращаются в ее индивидуальные свойства.

Личность стремится вытеснить из сознания болезненные для самолюбия мысли и чувства (как говорила героиня известного романа: «Я подумаю об этом завтра»). Личность может приписывать свои негативные переживания другим людям (вместо «Я его ненавижу» — «Он меня ненавидит»), избегая чувства вины и нравственной неполноценности. Она замещает неприемлемые чувства на противоположные, проявляя повышенную любезность по отношению к человеку, который неприятен. Особенно нуждается в защите образ *Я*, поэтому свою жадность человек объясняет бережливостью, раздражительность — повышенной эмоциональностью, зависть — любовью к справедливости и т. п.

Согласно Фрейду, до подросткового возраста ребенок проходит определенные фазы сексуального развития, связанные с на-

правленностью энергии либидо. Особенности развития в любой из этих фаз определяют формы снятия скрытого психологического напряжения. А это, в свою очередь, может мотивировать тяготение человека к определенным видам деятельности. Отсюда выбор творческого самовыражения оказывается предопределенным в сексуально-символическом плане.

Последователи Фрейда полагали, что выбор будущим музыкантом инструмента, на котором он будет обучаться, далеко не случаен. У каждого музыкального инструмента есть свой скрытый сексуально-символический смысл. Проходя через конкретные фазы сексуального развития, ребенок тянется к тому музыкальному инструменту, который соответствует сексуально-символической функции этого инструмента [Motte-Haber H. de la, 1985, S. 367].

Чем шире осознание зависимости «Я» от «Оно» как причины внутренней напряженности, тем легче ослабить внутренние конфликты. Неосознанность большей части «Я», наоборот, открывает дорогу любым спонтанным влечениям: человек не управляет собой и не замечает этого.

В раннем детстве ребенком управляет «Оно». При столкновении с запретами взрослых происходит выделение «Я», которое постепенно вбирает в себя эти запреты. И тогда формируется «Сверх-Я», которое, в свою очередь, выступает и против «Я», и против «Оно».

«СВЕРХ-Я» — такой уровень личности, где пребывают моральные запреты, нормы социального поведения, традиционные ценности и идеалы общества. Человек ощущает его в себе как нравственный Идеал, долг, моральное требование, как голос Совести и Вины. «Сверх-Я» *безлично* как по происхождению, так и по содержанию. Ребенок получает его через «Сверх-Я» родителей, а значит «Сверх-Я» переходит из поколения в поколение, независимо от воли самих людей [Фрейд З., 1989, с. 337–341]. Как бессознательно перенесенная вовнутрь функция родительского авторитета, «Сверх-Я» наблюдает за «Я», руководит им, требует от него непрерывного совершенствования, осуществляет суд и выносит приговор. Словом, «Сверх-Я» занимает по отношению к «Я» такую же позицию, что и воспитатель по отношению к ребенку. Поэтому отношения «Я» и «Сверх-Я» символически воспроизводят противоречивые отношения ребенка с родителями. С одной стороны, ребенок стремится быть похожим на родителя (близкого взрослого) своего пола и тем самым перенимает его «Сверх-Я», с другой, — на бессознательном уровне ребенок воспринимает родителя своего пола как сексуального соперника. По символической

аналогии с древнегреческим мифом о царе Эдипе, убившем своего отца и женившемся на матери, эти отношения получили название «Эдипов комплекс».

Мальчик испытывает бессознательное сексуальное влечение к матери, воспринимая отца как соперника, вызывающего бессознательный страх и ненависть. Девочка, соответственно, испытывает бессознательное влечение к отцу и бессознательно соперничает с матерью, что называется комплексом Клитемнестры.

Детские бессознательные влечения и страхи подавляются, вытесняются, закладывая основания невротических комплексов зрелой личности. Фрейд видел причину многих психологических проблем взрослых в детских психических травмах, оставшихся неосознанными и неотреагированными.

Одно лишь забытое травматическое событие раннего детства, пребывая в глубине бессознательного, может превратить взрослого человека в тревожную, мнительную, ревнивую личность, стать скрытой причиной патологических страхов (фобий), отравляющих жизнь.

Таким образом, «Я» служит трем властелинам: внешнему миру, «Сверх-Я» и «Оно», стремясь примирить между собой их противоречивые требования. «Я», движимое влечениями «Оно», стесненное запретами «Сверх-Я» и отталкиваемое реальностью, оказывается в драматическом тупике. «Я» поражено страхом перед внешним миром, страхом Совесть и Вины, невротическим страхом перед силой страстей в «Оно» [Фрейд З., там же, с. 348]. Защищая себя, «Я» подавляет неприемлемые с точки зрения «Сверх-Я» инстинктивные влечения либо трансформирует их в допустимые для осознания символические формы. С другой стороны, «Я» стремится укрепить независимость от «Сверх-Я», расширяя и изменяя сознание таким образом, чтобы осмысливать, отвоевывать все новые части «Оно». В идеале конфликт между сознанием и бессознательным должен завершаться победой сознания, то есть сознание должно отвоевывать у бессознательного все большие территории, укрепляя сильное, здоровое, реалистичное Я.

Американский психоаналитик Х. Кохут (1913–1981) был убежден, что музыка «присутствует» на всех личностных уровнях. Музыка создает условия для разрядки чрезмерных напряжений *Оно*. Овладение музыкальными навыками удовлетворяет потребности *Я*. Музыка влияет на *Сверх-Я* через воплощенные в ней культурно-эстетические ценности [прив. по: Ostwald P., 1990, p. 18].

Только
часть истины

Большинство психологов сходятся в том, что концепция личности Фрейда описывает вероятную психологическую реальность человека, у которого имеются специфические проблемы невротического характера. Фрейд доказывает агрессивный потенциал сексуальных запретов в происхождении неврозов и значимость расширения сознания для их лечения. Но его концепция не исчерпывает многомерности человека*, не объясняет *многовариантности* личностного существования. А. Маслоу справедливо заключил: «Умеющий приспособиваться, ответственный, обладающий здравым смыслом человек, который хорошо устроился в этом мире, как правило обязан этим, отчасти, тому, что повернулся спиной к бессознательному и предсознанию, подавляя их или отрицая их существование» [Маслоу А., 1997, с. 131].

Фрейд исследовал человека в определенный период культурной истории — период стремительного ослабления традиций и социальных канонов жизнеустройства, которые регулировали удовлетворение многих (в том числе сексуальных) потребностей повседневной жизни. Социальные требования и культурные запреты казались агрессивными и насильственными по отношению к «изначальной» психике человека. Чем более свободным от опыта предков чувствовал себя человек, тем привлекательнее становилась концепция личности Фрейда. Не случайно вся художественная культура XX столетия «переболела» его идеями.

Образно говоря, Фрейд попытался «отжать» из динамичной живой психической реальности культурно-исторические «соки», чтобы рассмотреть психическое само по себе, *как оно есть*. Однако оказалось, что культуру из психической реальности *вычистить* невозможно, даже там, где речь идет о неврозах. Так, учение Фрейда и психоанализ не привились в Китае и на Тайване [Белкин А., 1990]. Но в то же время Фрейд резко заострил проблему духовного, пытаясь отсечь от него сакральные мифы. Что такое Личность «по ту сторону истории и культуры»? — всего лишь травматичный компромисс между человеком и его изначальной, глубинной биопсихической природой.

* Важно еще одно обстоятельство. По мнению М. Бахтина, душевные явления и конфликты, на которые обращает внимание психоанализ Фрейда, во многом объясняются очень сложными, даже конфликтными взаимоотношениями между *словесными* и *несловесными* реакциями человека, точнее между внутренней и внешней речью, а также между различными пластами внутренней речи. Поэтому некоторые области жизни (и сексуальной в том числе) с большим трудом и крайне медленно поддаются переводу на язык слов [Бахтин М., 1993]. Тем самым создаются *иллюзии бессознательного*.

2.2.2. Версия К. Юнга

Сознательная личность есть более или менее произвольно выбранный фрагмент коллективной психики.

К. Юнг

Ученик З. Фрейда швейцарский психолог и психиатр К. Юнг (1875–1961) пришел к выводу, что бессознательную психику невозможно свести к энергиям биологических влечений. Это полифоническая реальность, в которой выделяются два неравнозначных и относительно самостоятельных слоя [Юнг К., 1991; 1994 (а); 1994 (б); 1994 (в)].

Первый — *личное бессознательное*, которое тесно связано с Я, с индивидуальным опытом человека и складывается прижизненно. Здесь оседают едва ли не все впечатления жизни, в первую очередь вытесненные из сознания травмирующие психические содержания, а также забытые или смутные восприятия, слабые подпороговые впечатления, не способные пересечь пороги сознания.

Второй — *коллективное бессознательное*, своего рода универсальная матрица образа мира, поведения и мышления человека, сложившаяся в доисторические времена. Благодаря коллективному бессознательному человек становится человеком и отличается от всех других видов животных. Содержания коллективного бессознательного независимы от личного Я, не контролируются волей и вообще могут быть осознаны лишь частично. Их проникновение в сознание происходит на фоне сильной и часто неприятной эмоции. В такие моменты человек бывает поражен необычностью образов сознания, словно они пришли откуда-то извне. Он ощущает вторжение сверхъестественных, мистических сил, испытывает чувство благоговейного страха.

У сознания свои собственные законы, и оно обладает по отношению к коллективному бессознательному творческой свободой. Сознание является носителем личной свободы, выбора и ответственности человека. Иначе говоря, стать личностью — значит заново родиться из коллективной основы собственной психики, стать «причиной самого себя» в психологическом и духовном плане.

АРХЕТИПЫ

Место инстинкта в коллективном бессознательном занимает *архетип* (от греч. *arche* — *начало* и *týpos* — отпечаток) — врожденная, непостижимая в своей основе «пустая» *форма*, которая определяет возникновение образов, мыслей, чувств, а также поведение и самосознание человека. На этом уровне бессознательного все люди похожи друг на друга в той же степени, в какой сходно устроены их тела. Подобно телу, хранящему следы исторической эволюции человека, бессознательная психика хранит следы древнейших способов переживания и постижения мира. Архетипы

не изменяются во времени; в ходе эволюции они все глубже вытесняются в бессознательное*.

Архетип — понятие многомерное. Во-первых, архетипы — *бессознательные модели поведения*, наподобие врожденных инстинктов. Они предписывают определенные формы реагирования, переживания и интерпретации событий.

Юнг считал, что архетипов существует столько же, сколько типичных жизненных ситуаций и соответствующих им психологических феноменов. Таковы взаимоотношения с другими людьми, отношение к себе и к внутренним противоречиям, к жизненным ролям и к сверхъестественному и т. п. Многие архетипы приобретают в сознании символический облик самостоятельных персонажей, через которых осознаются особенности поведения.

Очень типично: «Ты вел себя как герой...», «Ты рассуждаешь как старик...», «Обиделся как ребенок...» и т. п.

Юнг описал архетипы, непосредственно относящиеся к структуре личности (Персона, Тень, Анима, Анимус, Эго, Самость), а также архетипы, влияющие на самосознание и восприятие личности другими людьми. Таковы, например, архетипы Великой Матери, Мудрого Старика, Вечного Дитяти, Трикстера (Плута), Девы, Возрождения (Трансформации), Священного брака (Иерогамоса) и другие.

Архетип — это матрица опыта, но не сам опыт, который каждый человек приобретает сам. С этой точки зрения можно сказать, что личность — это совокупность реализованных архетипов, то есть индивидуально своеобразное их соотношение и «наполнение». Психологические свойства отдельных реализованных архетипов данного человека часто называют чертами характера.

Во-вторых, *архетипы* — это *прасимволы*, то есть исходные схемы для разного рода символических образов, без которых немислимо существование культуры, мышления, творчества. Они составляют общую структурную основу человеческого разума. Через символические образы, их анализ, сравнение, сопоставление архетипы можно *реконструировать*, но не постичь по существу: смысл архетипа поддается только символическому истолкованию. Особенную важность приобретает символический язык сновидений, в первую очередь сновидений повторяющихся.

* Сейчас в гуманитарных науках понятие архетипа приобрело очень широкий смысл некоего универсального принципа, базовой модели, скрыто управляющей психической деятельностью. Такое расширительное применение понятия архетипа уничтожает его исходный «юнговский» смысл (даже при том, что сам Юнг не достиг в разработке этого понятия полной академической ясности).

Так, некоторые символические образы сновидений не имеют никаких корней в индивидуальной истории человека, но удивительным образом напоминают образы мифов, встречающиеся у разных народов. Удивительно похожими бывают фигуры и ситуации индивидуальных сновидений людей (сонники существовали в глубокой древности), фантастические образы и символы, используемые в искусстве, литературе, архитектуре, религиозной практике разных исторических эпох.

Символ как бы оформляет то, что человек переживает, не искажая сущности происходящего. Ни один символ не «вычерпывает» архетип во всей его полноте.

Архетип Героя символизирует борьбу с Чудовищем (Драконом), которое нужно победить, иначе оно уничтожит самого Героя. Этот архетип прослеживается, к примеру, в популярных представлениях об отношениях Человека и Природы («Человек стремится покорить природу, но природа наказывает за это»), о Творчестве (борьба с Хаосом, который может поглотить неумелого и неталантливого Автора), наконец, об отношениях с самим собой (вечная битва со своими недостатками, которые могут управлять слабой личностью).

Архетипы не имеют определенной положительной или отрицательной характеристики, могут наполняться любым содержанием, рождать символы как божественного, так и демонического порядка.

Например, архетип Великая Мать — может символически воплощаться в священной фигуре (Великая Богиня, Родина-мать, Добрая волшебница и др.), выражающей доброту, заботу, справедливость, тепло, жизнь, любовь и нежность и т. п., и в фигуре грозной, устрашающей, символизирующей темноту, власть, смерть, поглощение и др. Архетип Мудрый Старик воплощается в образах Волшебника, Доброго колдуна, Прорицателя, с которыми связаны ценный совет, правильный выбор, лучшее решение, мудрое предвидение. Трикстер (плут) — фигура одновременно комическая и демоническая.

Юнг был убежден, что архетипы врождены, неким образом кодируются в структурах мозга (что пока не нашло достоверного подтверждения). Каждый человек появляется на свет с неким «целостным внутренним эскизом». Окружающая среда лишь помогает выявить уже заложенное. Но личность не является «сколком» праисторических феноменов. Обратимся к главным архетипам структуры личности.

ПЕРСОНА

Как социальному существу, человеку важно, что от него ожидают другие, какое место он занимает среди них, как его оценивают и как к нему относятся. Он постоянно соотносит личные цели, желания, намерения с требованиями, взглядами и оценками окружающих. У него складываются для каждой жизненной ситуации особые стили поведения — способы «подачи себя», включая излюбленные обороты речи и одежду. Словом, человек надевает некую *социальную маску*, полагая, что она отвечает ожиданиям среды. Эту маску Юнг назвал *Персона*, по аналогии с маской античного актера.

Персона управляет тем, что мы выставляем напоказ. А поскольку социальные маски людей не очень похожи друг на друга, Персона придает индивидуальную «оформленность» личности и одновременно обеспечивает защищенность. Препятствуя агрессивному воздействию извне, грубому вторжению во внутренний мир, она помогает в общении, особенно с незнакомыми людьми. Но во всех случаях Персона демонстрирует лишь то, чем мы себя *считаем*, а не то, что мы *есть*. Человек прежде всего озабочен *видимой* частью своей личности, в которую велик вклад других людей. Так возникают различные искажения в представлениях о самом себе, влияющие на общение и поведение.

В структуре личности Персона может быть очень слабой, и тогда человек чувствует себя беззащитным перед социальным окружением, его мучают страхи и тревоги. При очень сильной Персоне есть опасность растворения *Я* человека в его социальной маске. Человек, не отделяющий свое настоящее *Я* от социального «лица», осознает в себе и оценивает только то, что имеет ценность в глазах других, может вызвать их уважение, восхищение или зависть. Престижная профессия, успешная работа, известность, внешне благополучная личная жизнь, а также намеренная демонстрация признанных личных достоинств (отзывчивости, справедливости, помощи слабому) создают у такого человека иллюзию собственной значимости, а отсутствие подобных достижений и достоинств — иллюзию собственного ничтожества. Богач, не отделяющий себя от своего богатства, оказывается в том же ряду, что и бедняк, отождествляющий себя со своей бедностью.

ТЕНЬ

Каждая личность обладает *Тенью*, невидимой другими. В ней скрывается то, что личность в себе принять не может: постыдные мысли, чувства, низкие мотивы, тягостные отношения; словом, все плохое, неправильное, несимпатичное, нежелательное. Этот психологический «мусор» вытесняется в подсознание, влияя на реакции, поступки, самоконтроль личности.

Обычно реализации Тени препятствует Персона. Но Тень может обходить барьеры Персоны, проявляя себя в спонтанных, импульсивных и плохо осознаваемых действиях негативного характера.

Правда, иногда Персона демонстративно самоустраняется, открывая путь теневой стороне личности. Человек, недовольный отношением близких, начинает действовать по принципу: «Вам не нравилось, когда был хорошим, теперь вы узнаете, каким я могу быть плохим!» Если Тень начинает доминировать, то личность страдает от заниженной самооценки, неуверенности в себе, от страха неудачи; она не может принять себя, а следовательно изменить себя.

Развитие самосознания человека сопровождается образованием Тени. Уже в раннем детстве, когда ребенок сталкивается с порицанием своих желаний и наказанием за поступки, он предпочитает вытеснить и забыть все, что взрослые считают нехорошим. Целые пласты душевной жизни личности отторгаются, приобретают автономность, обрастают «собственными» эмоциями и чувствами, накапливают определенный энергетический потенциал. В конце концов формируется темный двойник со своими намерениями и чувствами, который может выходить «на волю», например в снах. Иногда Тень внедряется в дневное сознание и пытается управлять поведением личности.

Тень невозможно полностью преодолеть из-за сильной эмоциональной «заряженности» и относительной автономии. Но она поддается осознанию и относительному контролю, если личность не отвергает, а *признает* ее как неотъемлемую часть самого себя. Вытесняемые свойства становятся тем сильнее, чем больше человек стремится их подавить. Стремясь защититься от своей Тени, человек иногда пытается спроецировать ее качества на других людей.

Наряду с отрицательными функциями Тень потенциально содержит то, в чем нуждается сознание. Вырастая из личного бессознательного, она уходит глубокими корнями в коллективное бессознательное. И чем глубже из Тени извлекается материал, тем менее он личностен и тем более энергетически насыщен. Поэтому Тень может стать источником энергии для творчества.

Анима и Анимус Архетипы Анимы (лат. *anima* — душа) и Анимуса (лат. *animus* — ум, дух) являются матрицами взаимоотражения полов в бессознательном.

Анима — архетип женственности, символическое выражение нежности, мягкости, заботливости. Это женское начало бессознательного мужчины, или «женская часть» его души, которая определяет стиль отношения мужчины к женщине, всевозможные бессознательные «притяжения» и «отталкивания», а значит эмоциональные поступки и события личной жизни (роковые влюбленности, конфликты, неудачи). Доминирование этого архетипа в бессознательном формирует мужчину с «женскими» чертами психологического облика, например с иррациональным мышлением, переменчивостью настроений, сентиментальностью и т. п. Слабая Анима выпячивает грубость, жесткость, рациональность мужчины.

В позитивной функции Анима воплощает идею красоты, плодородия, заботы, духовности. Это прежде всего *душа* (не случайно слово женского рода). В негативном плане Анима символизирует поглощение, пожирание, разрушение, коварство и обман; ее стихия — эмоции и страсть. Она усиливает, преувеличивает и мифологизирует все эмоциональные отношения к противоположному полу.

Анимус — отражение мужского начала в бессознательном женщины, определяющее ее взаимоотношения с противоположным полом. Это символ разума, мужества, твердости, смелости, защиты, охраны, охоты и т. д. Анимус у женщины сказывается на системе ее ценностей и идеалов, определяет принятие важных решений, а также стиль воспитания детей. Доминирование этого архетипа в бессознательном женщины формирует личность с «мужскими» психологическими чертами: активную, рациональную, властную, догматичную, склонную к самоутверждению, к соперничеству, увлеченную профессиональной карьерой. Слабый Анимус акцентирует импульсивность, суетливость, истеричность.

Анима и Анимус наполняются индивидуальным содержанием и реализуются под воздействием родителей (особенно матери — для мальчика и отца — для девочки).

Характеры Персоны и Анимы (Анимуса) часто взаимодополняют и балансируют друг друга. Люди, которые хотят казаться сильными, грубыми и жесткими, внутренне могут быть слабыми и чувствительными; внешне рациональные — внутренне сентиментальными, внешне мужественные — внутренне женственными, и наоборот.

Эго Архетип *Эго* встраивается в центр личного сознания как своего рода внутренняя точка отсчета в отношении самого себя и познания мира. (Осознание чего бы то ни было так или иначе увязывается с чувством *Я*.) *Эго* оформляет фрагменты личного опыта в некое целое, соединяет телесные ощущения (сознаваемые и подсознательные) с психологическими переживаниями. Будто притянутые магнитом, все они стремятся к энергетическому центру личности — к ее *Эго*.

Но, в первую очередь, *Эго* влияет на целостное и осознанное восприятие собственной личности. Как полагал Юнг, это единственный из архетипов, который может вполне осознаваться, для чего, правда, потребуются время и личные усилия. Но границами сознания *Эго* и замыкается: *Эго* — не вся личность, а только ее *осознаваемый центр*.

Самость Целостность личности в единстве ее сознательного, подсознательного и бессознательного, реального и потенциального, индивидуального и социального управляется архе-

типом *Самость*. Самость организует, координирует, объединяет все структуры психики человека в единое целое и воссоздает уникальность, неповторимость жизни каждого отдельного человека. Самость не сводится к Эго, но включает его в себя как один из фрагментов высшего целого личности. Именно благодаря Самости личность способна «высвободиться» из коллективного бессознательного.

Архетип Самости обладает двойным значением — истока и конечной цели, то есть *изначальной* формы существования человека и *высшей*, запредельной цели его личностного развития. Самость определяет то, чем мы *являемся* и то, чем *должны* стать. Все архетипы личности стягиваются к этой цели.

Самость и Персона предстают двумя равно возможными и одинаково привлекательными вариантами жизненной реализации личности для нее самой. Один — стать самим собой, другой — воплотить социальные стандарты успешной жизни.

Поскольку архетипы Персоны, Тени, Эго реализуются относительно независимо друг от друга, личность оказывается расщепленной на разные фрагменты. По Юнгу, развитие личности заключается в преодолении расщепленности, в обретении единства и целостности. Этот процесс Юнг называет *индивидуацией* (напомним лат. *individuum* — неделимый). Индивидуация есть путь восхождения к высшему личностному синтезу.

Противоположен индивидуации процесс *инфляции* (лат. *inflatio* — вздутие), который выражается в стремлении преувеличивать свою значимость, достижения, «раздувать» свою зависимость от конкретных влияний, событий и т. п. При инфляции нарастает расщепление сознательного и бессознательного, полярность психических содержания и всей структуры личности в целом.

Процесс индивидуации также имеет свой *архетип* — *Трансформации*, изменения и преобразования личности ценой распада прежней структуры и складывания новой. Трансформация есть добровольный и осознанный отказ от каких-то частиц своего Я, от эгоистических желаний и амбиций, срастающихся с личностью.

Символы Трансформации — единство смерти и возрождения, распада прежнего и рождения нового — Юнг нашел во многих религиозных обрядах и ритуалах. Характерно, что ключевым символическим действием Трансформации выступает жертвоприношение.

Индивидуация Индивидуация начинается с осознания Тени и освобождения от ее влияния. Тем самым открывается искажающее влияние Персоны и возможность преодоления его. Затем наступает черед интегрирования Анимы (Анимуса), на-

пример, через осознание противоречий в характере и поведении. Как бы то ни было, индивидуация протекает как осознание ранее неосознанных потребностей, стремлений, чувств, черт характера, а в конечном итоге — как сплавление индивидуального и коллективного опыта.

Архетипы и
комплексы

Современный человек любит ссылаться на свои «комплексы» — болезненно переживаемые недостатки, с которыми не может справиться. Частично такими представлениями мы обязаны Юнгу.

Юнг обратил внимание на то, что некоторые переживания и представления человека соединяются в плотные психологические образования, склонные к обособлению. Они обладают чем-то вроде собственного сознания, очень сильно эмоционально заряжены и живут в бессознательном независимо от других комплексов и от личности в целом. Человек ощущает их в себе как «внутренний голос», как движущую силу поступка, в котором он не похож на самого себя. Комплекс вмещивается в наши намерения, и мы говорим не то, что хотели, делаем не то, что предполагали делать. Комплексы как бы фрагментарные, «маленькие» личности внутри нас.

Предпосылками образования комплексов могут быть психологические травмы, болезненная напряженность, связанная с повышенной значимостью для человека тех или иных ситуаций, событий, действий. А поскольку такие состояния имеют свою физиологическую картину, то у комплекса появляется нечто вроде «собственного тела». Под его воздействием может расстроиться желудок, нарушиться ритм дыхания, измениться пульс, тонус сердца, цвет кожи, потовыделение и т. д. Управлять комплексом становится все труднее, ведь физиологические реакции трудно не заметить и не легко отбросить. Комплекс влияет на наши намерения так же, как чужая воля или некие сильные внешние обстоятельства. Юнг полагал, что личное бессознательное человека состоит из некоторого количества таких комплексов.

При небольшой эмоциональной значимости, невысоком энергетическом тоне комплекс сравнительно легко подавить усилием воли (но не разрушить). В противном случае, как выразился Юнг, «комплексы могут иметь нас», вторгаясь в сознание и управляя поведением. Когда комплекс доминирует, все другие влияния оказываются подчиненными, независимо от того, исходят они от других людей, внешних условий или внутренних импульсов.

Однако неверно было бы в понятии комплекса видеть проявления только негативных факторов личности. Каждая важная жизненная роль (например, матери) «стягивает» в особую целост-

ность нужные для этой роли свойства человека, образуя подобие «отдельной» личности. Творческая личность, как и «профессиональная» личность, представляет собой такой автономный комплекс. Но человек не распадается на комплексы, поскольку он не отождествляет себя ни с одним из них, хотя и знает об их существовании.

Комплекс состоит из личных ассоциаций и личных переживаний, но в истоке он связан с соответствующими архетипами. Так, материнский комплекс формируется из переживаний, связанных с собственной матерью и в тесной связи с архетипом Великой Матери, символикой воспитания, кормления, защиты, заботы т. д.

Архетипическую основу коллективного бессознательного невозможно доказать, но невозможно и опровергнуть.

2.2.3. Версия А. Адлера

Все душевные феномены в целом определяются стремлением к превосходству, но все несут в себе индивидуальные нюансы этого стремления и того общественного чувства, которое соединяет данного индивида с другими.

А. Адлер

Другой ученик З. Фрейда австрийский врач-психиатр и психолог А. Адлер (1870—1937) предложил трактовку бессознательно, в которой акцентирован социальный фактор. Согласно Адлеру, структуру личностного Я определяют три врожденных бессознательных чувства: *чувство неполноценности, чувство превосходства и чувство социальной общности.*

Чувство неполноценности Уже в детстве ребенок сталкивается с ограниченностью своих возможностей, переживает свою «слабость» в сравнении с другими людьми — более сильными, умелыми, умными, знающими, свободными и т. п. Так возникает чувство неполноценности и рождается стремление к достижению совершенства. «Ребенок на собственном опыте узнает свойства и возможности своего организма и в условиях длительного переживания собственной неполноценности стремится ощутить собственную целостность, способность преодолеть свою природную слабость, трудности в социальных отношениях, стремится испытать чувство полноценности» [Адлер А., 1986, с. 132].

В идеале чувство неполноценности превращается в движущую силу развития психики и личности, является стимулом личностно-

го роста. Но уже в детском возрасте важно не только как-то преодолеть или восполнить, но и смягчить это чувство, «замаскировать» его, не допуская на всеобщее обозрение.

ЧУВСТВО ПРЕВОСХОДСТВА
И СТРЕМЛЕНИЕ
К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

Чувство превосходства* врождено так же, как и чувство неполноценности. В нем заключено желание быть лучше всех, быть сильным, умным, умелым, знающим и т. п.

Стремление к превосходству Адлер рассматривал как одно из проявлений стремления к совершенству. «Все душевные феномены в целом определяются стремлением к превосходству, но все несут в себе индивидуальные нюансы этого стремления и того общественного чувства, которое соединяет данного индивида с другими» [там же, с. 136].

Чувство *неполноценности* и чувство *превосходства* связаны между собой, хотя и представляют относительно самостоятельные феномены бессознательного. Переживание неполноценности само по себе не вызывает у человека желания превосходить других, более того, может подавлять такое желание. Преодоление (восполнение) неполноценности может осуществляться многими путями, в том числе никак не связанными с личностным самосовершенствованием.

«Комплекс
неполноценности»

При сильном, доминирующем чувстве неполноценности развитие личности может быть замедлено или нарушено. Чувство неполноценности

закрепляется настолько, что приходится намеренно интерпретировать — *аранжировать* свои недостатки, подчеркивая и усиливая их в выгодном ключе. Так возникает «комплекс неполноценности», который, по Адлеру, выражается в установках, представлениях или поступках человека, маскирующих чувство неполноценности и/или связанные с ним переживания.

Человеку трудно смириться с тем, что он хуже других, поэтому он легко находит оправдание своим недостаткам. Ленивый оправдывается тем, что «если бы не лень, я бы добился гораздо большего, чем другие!» Трусливый уверен: «будь я храбрее, все бы увидели, на что я способен!»

Когда чувство неполноценности преобладает, то оно превращает человека в депрессивное, неспособное к развитию существо. Либо оно используется для самоутверждения, для дости-

* Словосочетание «чувство превосходства» в русском языке имеет негативный оттенок («принижения других»). У Адлера это понятие обладает как негативным (желание властвовать над другими), так и позитивным (стремление к совершенству) смыслами.

жения власти над окружающими при помощи своих слабостей, болезней, неудач и несчастий.

Тревожная личность может использовать свою тревогу, требуя от окружающих постоянной заботы, опеки, помощи, вызывая у них чувство вины за то, что они чувствуют себя спокойными и защищенными. Тяжело больной человек может заставить окружающих полностью подчинить их жизнь протеканию его болезни.

Комплекс неполноценности позволяет уклоняться от ответственности, от важных и трудных решений, от любых испытаний сил и способностей, заставляющих сомневаться в своей полноценности. При этом человек привлекает к себе внимание окружающих, сохраняет положительную самооценку. Человек с комплексом неполноценности может *представлять* себя лучшим, чем он есть (если не самым лучшим), компенсируя свою неполноценность. Комплекс неполноценности восполняется *комплексом превосходства*.

Среди социальных предпосылок комплекса неполноценности — принадлежность ребенка к недооцениваемому полу, тяжелое социально-экономическое положение семьи (бедность, зависимость), избалованность или, наоборот, жестко-авторитарное воспитание в семье и др. Взрослые всегда так или иначе ограничивают свободу ребенка всевозможными требованиями и наказаниями за проступки. Если они пользуются своей властью жестко и неумело, то чувство неполноценности у ребенка усиливается.

Например, требования завышаются, и ребенок просто еще не может им соответствовать, или требования занижаются чрезмерной опекой и попустительством, подчеркивающими слабость и несостоятельность ребенка. Если ребенок отличается от других детей теми или иными физическими недостатками или психологическими особенностями, а воспитатели это отличие всячески подчеркивают, то создается благоприятная ситуация для развития комплекса неполноценности.

Каждой личности важно почувствовать свою человеческую ценность, самоутвердиться, но «комплекс неполноценности» заставляет ее выбирать негодные средства самоутверждения. Среди них — стремление властвовать над другими. Нередко такая власть иллюзорна, достигается только в воображении и в самоубеждении, а на деле лишь формально демонстрируется окружающими. Но и это может придавать жизни определенный смысл и порядок.

Чувство общности

По Адлеру, человеку дано ощутить собственную ценность только в деятельной духовной связи с другими людьми. Иначе говоря, он достигает превосходства только тогда, когда его поступки важны, значимы, полезны для людей.

Собственно говоря, и чувство неполноценности, и чувство превосходства возникают именно из-за бессознательного переживания неразрывной связи с другими людьми. Чувство человеческой общности является врожденным, но проявляется, укрепляется, развивается или ослабляется во взаимодействии с людьми. Отсюда возникает соблазн использовать его для достижения превосходства и власти над другими.

Из чувства общности рождаются любовь, симпатия, дружба, доброжелательность, доверие, оптимизм, нравственные ограничения в поведении; оно определяет способность к сотрудничеству, оптимальный характер межличностных отношений и контактов, способность принимать решения за других. Если стремление к успеху и достижению своих целей подчинено социальному чувству, то существование человека в обществе гармонично и продуктивно. Если чувство общности слабо, подавлено, то в преодолении неполноценности человек легко перешагивает любые нравственные ограничения.

Чувство общности, хотя и является врожденным, может остаться неразвитым. Это становится причиной неврозов и конфликтов человека. Развитие чувства общности связано с близкими ребенку взрослыми, прежде всего с матерью. У детей, воспитанных холодными, отстраненными от них матерями, чувство общности ослабляется. А у избалованных детей чувство общности с матерью не переносится на других («чужих») людей и потому не развивается. Развитие чувства общности определяет представления о себе и мире у каждого человека.

Компенсация

Итак, чувство неполноценности заставляет человека искать способы восполнять, *компенсировать* свои недостатки. Скомпенсировать недостатки означает не только приспособиться к реальной жизни, но и найти «свое» место, утвердиться среди людей. Компенсаторное устремление — мощная творческая сила*.

Адлер утверждал: у каждого человека есть свой органический дефект, из которого вытекают основные направления его психической жизни. Такой дефект — своего рода эпицентр развития личности. Именно в отношении наиболее чувствительных

* А. Адлер в раннем детстве болел рахитом, поздно начал ходить, плохо владел своим телом. Можно сказать, что идея стремления к совершенству и преодоления недостатков в какой-то степени отражает его собственный жизненный опыт.

и незащищенных «точек» своей личности человек способен проявлять наибольшее упорство, прилагать максимальные усилия, чтобы их «закрыть».

Адлер выделял разные виды компенсации, в зависимости от того, какими путями и насколько прочно человеку удалось восполнить свои недостатки: неполную компенсацию, полную компенсацию, сверхкомпенсацию и мнимую компенсацию, или уход в болезнь. Продуктивность компенсации зависит от развития чувства социальной общности. Так, дети с неполной компенсацией своих недостатков при развитом чувстве общности меньше чувствуют свою ущербность, так как могут опереться на других людей и сверстников. При неразвитом чувстве общности неполная компенсация ведет к комплексу неполноценности, обуславливая тревожность, неуверенность в себе, завистливость, податливость чужому мнению, внутреннюю напряженность. При физических дефектах, которые невозможно полностью компенсировать, слабое чувство общности служит причиной изоляции ребенка от сверстников, останавливает его личностный рост. Адлер был убежден: если человек способен сотрудничать с другими, он никогда не станет невротиком.

Возможно, некоторые черты характера развиваются в ходе такого рода компенсаций. Например, умом и хитростью человек пытается возместить недостаток мужественности, общественной и организационной деятельностью — недостаток профессионального таланта и т. п.

Принцип компенсации важен и для жизни человеческого общества. Объединение людей восполняет слабость отдельного человека, и потому каждый должен соотносить свои цели с логикой человеческого сожительства, с общим благом.

СВЕРХКОМПЕНСАЦИЯ Когда человек не просто восполняет свои недостатки, но превосходит других именно в той области, в которой его недостатки обнаруживаются, возникает *сверхкомпенсация*. Фактически человек «делает из себя другого», достигает творческого самоутверждения на основе тех свойств, которые создавали, казалось бы, непреодолимые внутренние препятствия.

Адлер приводит в пример «дефектное» ухо Моцарта, отосклероз Бетховена, «меченое» ухо Брукнера, галлюцинаторные явления у Шумана и предполагаемую детскую глухоту Клары Шуман. Он ссылается на исследование, в котором показано, что более 70% учащихся художественных училищ имеют дефекты

зрения [прив. по: Хиллман Дж., 1996]. Среди ярких примеров сверхкомпенсации слепой художник Я. Матейко; преодолевший заикание и ставший знаменитым оратором Демосфен; поднявшийся над своей физической немощью Ф. Рузвельт и многие другие, чьи имена стали нарицательными. То есть, по Адлеру, чтобы достичь чего-либо в жизни, необходимо иметь дефект именно в той сфере, где сосредоточены главные цели личности. Однако гораздо больше обратных примеров, когда наличие недостатка и его успешная компенсация не приводят к выдающимся достижениям*.

Адлер считал, что сверхкомпенсация является главным механизмом творческих достижений. Само по себе ощущение препятствия становится сильным мотивом, мобилизует человека, вызывает невиданную личностную активность. По Адлеру, выдающаяся и реализовавшая себя одаренность — результат сверхкомпенсации.

Итак, человеческая жизнь подчиняется стремлению к некоей конечной, смутно представляемой цели, — к совершенству, превосходству. Такое стремление определяет *линию жизни* (бессознательную устремленность к цели), *план жизни* и *жизненный стиль* — три скрытых основы самореализации личности, которые не только не осознаются, но и не управляются нами. Так, *план жизни* формируется стихийно и чаще всего по образцам, заимствованным из ближайшего (в первую очередь, семейного) окружения. Желания, образ мыслей, интересы, надежды и ожидания, жизненные события оцениваются в зависимости от того, насколько они соответствуют этому плану.

Особо важное значение приобретает *стиль жизни*, который определяет и систематизирует опыт человека. Складывается стиль жизни на основе бессознательной компенсации чувства неполноценности и вытекающих из него социальных устремлений. Чувство общности — своеобразный стержень, который держит всю конструкцию стиля жизни, определяет ее содержание и направление. Поскольку стиль жизни закладывается в детстве и, как правило, не осознается, его трудно изменить. Даже тогда, когда человек отчетливо понимает, что живет неправильно и страдает от этого, ему непросто связать свои трудности со стилем жизни.

* В 1784 году в Париже была открыта первая в Европе школа для слепых детей с усиленным преподаванием музыки. Из 100 детей, окончивших ее, 75 впоследствии смогли зарабатывать себе на жизнь музыкальным трудом. Успешных (по отзывам современников) музыкантов среди них оказалось только двое, но и их имена затерялись в исторической памяти [Кошелев А., 1930].

Если личность стремится возместить недостаток предприимчивости, активности, социальной вовлеченности внешними атрибутами «творческой жизни», то вместо управления собой и своей судьбой она начинает «искать жизнь рядом с жизнью» (А. Адлер).

В стиле жизни воплощается смысл, который человек придает собственной жизни. Поэтому незаметно стиль жизни начинает влиять на особенности самовосприятия и восприятия мира, эмоциональную сферу, на весь внутренний мир. Стиль жизни позволяет, с одной стороны, ослабить чрезмерную зависимость личной жизни от внешних обстоятельств и воздействий, а с другой, — обрести личную автономию, сохранить и упрочить собственную уникальность. Через жизненный стиль человек становится творцом своей личности, которую он создает из сырого материала наследственности и опыта. Наше творческое Я может отыскивать нужный опыт и становится своеобразным ферментом, воздействующим на окружающую действительность с целью высвобождения личности динамичной, цельной, неповторимой.

Подводя итоги, можно сказать, что версия Адлера отражает возможные пути и альтернативы, с которыми сталкивается личность в своем становлении и социальном самоутверждении. Цель достижения превосходства придает уверенность действиям и твердость убеждениям, заставляет идти вперед, изменять себя. Но она же, искаженная стремлением к власти, приносит в жизнь враждебность, соперничество, зависть и т. п. На одном полюсе — честолюбие, отвага, желание помогать другим и управлять своей жизнью, на другом — нетерпимость, злорадство, самомнение, подозрительность, жадность, стремление подчинять и унижать других, добываясь власти над ними и их жизнями.

Итак, движущие силы поведения личности пробуждаются на неосознаваемом уровне. Осознание их — есть более или менее свободная, более или менее правдоподобная интерпретация. Чтобы заглянуть в глубокий колодец, нужен поток света. Чтобы истолковать процессы бессознательного, необходима некая концепция личности, объясняющая взаимоотношения бессознательного и сознания. Но вооруженные любой концепцией личности, мы ищем то, что знаем, а знаем только то, что нашли. И поскольку внутренний мир человека открывается лишь ему самому, и то лишь частично, питательная среда для различных истолкований личности будет сохраняться всегда. Иными словами, каждая психологическая концепция человека оказывается достоверной и эффективной по-своему, но также по-своему спорной и недостаточной.

2.3 Социальность

...через других мы становимся самими собой...

А. Выготский

Человек может быть понят только в связи с людьми вообще, с окружающей его средой; отделившись от нее, современный человек должен казаться непонятным.

Р. Вагнер

Понятие

социальности личности

Человек становится личностью тогда, когда осознает себя частью социальной группы (общества), ощущает глубинную связь с прошлыми поколениями, со всем человечеством. Он реализует свою сопричастность обществу в поведении, поступках, потребностях, интересах и ответственности. Соотнося себя с другими, он нащупывает собственную индивидуальность; отделяя себя от других, — учится становиться на их позицию, смотреть на себя со стороны. В общении и взаимодействии с людьми кристаллизуется чувство собственного достоинства, своей человеческой ценности.

В широком смысле, социальность как личностное качество человека выражается в чувстве принадлежности к человеческому обществу и вытекающих из него свойствах психики. Социальность буквально пропитывает индивидуальную психику через язык, этикет поведения и формы реагирования, технологии деятельности, образ жизни, картину мира, через осознание единства исторической судьбы. Социальные качества формируются прижизненно, в процессе усвоения опыта предшествующих поколений. Полноценное восприятие, мышление, системы понятий и трудовых навыков не могут сложиться самопроизвольно в индивидуальном опыте.

В узком смысле, социальность определяется социальными ролями, которые выполняет личность, их общественной весомостью (статусом), стремлением участвовать в общественно значимых проектах, завоевать уважение и симпатию других людей, реализовать себя в профессии и т. п.

При ослаблении психологической связи с другими людьми нарастают чувства одиночества, разочарования в жизни, либо проявляется агрессия, направленная на других.

Асоциальная (социопатическая) личность пренебрегает принятыми нормами поведения, обязательствами и ответственностью перед другими людьми. Она не умеет сочувствовать и сопереживать, не испытывает сомнений, угрызений совести, стыда или раскаяния,

поэтому наказания или поощрения не оказывают на нее ожидаемого воздействия. Она не способна контролировать свои инстинкты или желания, воспринимая других людей как объекты удовлетворения или препятствования ее интересам. И тогда она проявляет агрессивность — прямую (физическое насилие) или скрытую (интриги, клевета и т. п.). Степень асоциальности личности может быть различной: от легкой и почти неотличимой от эгоизма — до тяжелой патологии.

Социальность складывается под влиянием культуры, в которой воспитана личность, а также семейно-дружеской, этнической, профессиональной среды, к которой она принадлежит и которая важна для нее. Некоторым тонкостям поведения и деятельности можно научиться незаметно и естественно в конкретной среде. Человеческая психика обладает невероятной гибкостью, может приспособиться к самым разнообразным условиям среды.

Как показывают реальные судьбы, ребенок из племени, находящегося на ранней стадии цивилизации, легко овладевает языком и высококоразвитой культурой новой родины. Но точно также легко человек способен овладеть опытом животных, что демонстрируют драматические истории маленьких Маугли. О гибкости человеческой психики и о значимости для нее социального опыта свидетельствует знаменитая история юноши из Нюрнберга Каспара Хаузера (1812–1833). О его происхождении известно мало. По неустановленным причинам первые шестнадцать лет жизни он провел в полной изоляции от людей, в замкнутом тесном помещении. В 16 лет он неожиданно оказался среди людей и производил тогда впечатление умственно отсталого человека. Юноша мог с трудом произнести несколько фраз и так, словно недавно их выучил. Обращенной к нему речи не понимал. Питался только водой и хлебом, прекрасно видел в темноте, плохо при ясном свете. Его имя «вычитали» из каракулей на клочке бумаги, который был при нем в момент первого контакта с людьми. Но сам он на это имя не реагировал. У Каспара было множество двигательных нарушений, искривлены ноги и нескоординированы движения. Он никогда не болел и не чувствовал себя несчастным. Но чем больше Каспар жил среди людей, тем быстрее обретал человеческие навыки. Обладая феноменальной памятью и сообразительностью, быстро научился говорить и понимать обращенную к нему речь, читать и писать. Однако многие странности в его поведении преодолеть не удалось. В декабре 1833 года неизвестный ударил его ножом в грудь, и юноша умер. За прошедшие столетия загадка Каспара Хаузера осталась неразгаданной.

Однако личность избирательна по отношению к социальному окружению и его влияниям, даже самым жестким: одни она может

некритически принимать, другие немотивированно отвергать. На людей, живущих и работающих в одной и той же социальной среде, эта среда влияет по-разному.

Взаимодействие социальных факторов и индивидуального своеобразия личности очевидно на примере поколения. Люди, близкие по возрасту (в границах примерно 10 лет) и по исторической «траектории» жизни, имеют много общего и в личностно-психологическом плане. Принадлежность к определенному поколению важна для самосознания каждого человека. Но все же индивидуальность личности не растворяется в своеобразии ее поколения.

«ОТРАЖЕННОСТЬ»
В ДРУГИХ ЛЮДЯХ

В индивидуальных характеристиках личности скрыто «присутствуют» другие люди. Если мы говорим, что человек добр или язвителен, искренен или тревожен, то тем самым указываем на неких «других», по отношению к которым эти качества проявились и кто бы мог их заметить. В понятие «личность» включаются прежде всего такие индивидуальные свойства человека, которые *значимы для людей*.

«Безликость» — характеристика человека, личностные качества которого не востребованы и потому остаются «немыми». Его присутствие или отсутствие ничего не меняет в жизни других, не обогащает и не обездоливает [Петровский А., 1981, с. 65].

«Трудно придумать более дьявольское наказание, — писал У. Джемс, — чем если бы кто-нибудь попал в общество людей, где на него совершенно не обращали внимания. Если бы никто не оборачивался при нашем появлении, не отвечал на наши вопросы, не интересовался нашими действиями, если бы всякий при встрече с нами намеренно не узнавал нас и обходился с нами как с неодушевленными предметами, то нами овладело бы своего рода бешенство, бессильное отчаяние» [Джемс У., 1991, с. 83].

Часто люди готовы принять лишь *ожидаемые* личностные проявления, то есть соответствующие нормам и ценностям данного социального круга в данных условиях. Человек, поведение и поступки которого не соответствуют ожиданиям, *кажется* непонятным и *остается* обычно непонятым.

Чем скорее люди склонны видеть в человеке личность, тем в большей степени он ощущает себя ею. Он стремится реализовать себя так, чтобы его действия и поступки утверждали его как личность в глазах других. Быть личностью означает присутствовать в жизни других людей, продолжаться в них психологически и духовно.

Однако желание продолжиться в близких людях может принимать уродливые формы. Эгоистичные дети требуют, чтобы родители посвятили жизнь их интересам, эгоистичные родители — чтобы дети реализовали их неосуществленные мечты и т. п.

Так или иначе мы зависим друг от друга, а своим присутствием в жизни другого человека меняем его жизнь. Через психологическую отраженность человека в человеке каждый из нас способен скрыто или явно влиять на поведение и сознание других людей [Петровский А., 1985].

С этим связана присущая каждому человеку *потребность быть личностью*. Окружающие своим отношением могут усилить потребность быть личностью или подавить ее, но в любом случае — при участии самого человека.

Как показали исследования, жесткая иерархия в социальных группах (например, криминогенных) формируется и поддерживается за счет нарастания личностного восприятия «снизу вверх» и, соответственно, убывания «сверху вниз». Иными словами, стоящие на верхней ступеньке иерархии воспринимают тех, кто занимает нижние ступени, как безличных (а поэтому и безликих) носителей конкретных функций или ролей, а не как личностей во всем богатстве их проявлений. Их личностные проявления как бы неразличимы, поскольку не имеют почти никакого значения для «аристократии» и для данной группы в целом. Однако у стоящих «внизу» личностное видение вышестоящих нарастает. При этом «внутри» каждого слоя личностное видение может присутствовать [Петровский А., 1981, с. 65].

Как подчеркивает Э. Мунье, личность реализуется и познается в «опыте персонализации» (то есть в опыте личностного существования), а этот опыт невозможно навязать или принудить к нему [Мунье Э., 1992, с. 10–11].

Влияние на других людей, продолженность и отраженность в них определяет такую характеристику, как *масштаб* личности.

«Многоликость» Как утверждал У. Джемс, признание в нас личности со стороны других превращает нас в *социальную* личность. Для разных людей и в разных социальных группах мы играем роли, которые могут оказаться противоречивыми и даже конфликтными. Через эти роли мы по-разному *личностно* проявляем себя и получаем различные *личностные* оценки от других, и эти роли и оценки никогда не сливаются. Можно сказать, что у человека столько вариантов личности, сколько разных представлений о нем складывается у отдельных индивидов и

различных групп [Джемс У., 1991, с. 83]. Добрая или худая слава человека, его честь или позор — это названия для одной из его социальных личностей, подчеркивал Джемс. Все формы самутверждения — в профессии, общественной деятельности, дружбе, любви, соперничестве, семье и т. д. — формируют социальные варианты личности.

Требования к социальной роли становятся требованиями к личности и часто основой ее нравственных требований к самой себе.

Джемс замечает, что частное лицо может без зазрения совести покинуть город, зараженный холерой, но для священника или доктора такой поступок — бесчестие. Солдат сражается и умирает при таких обстоятельствах, при которых другой человек имеет полное право бежать, не навлекая на себя позора [там же].

Хотя каждый человек тонко чувствует границу между тем, «что я есть», и тем, «что думают обо мне другие», он стремится повлиять на мнение о себе и делает это иногда совершенно по-разному для разных людей и групп.

Мало что изменилось за 100 лет с тех пор, как Джемс заметил следующее: «Многие мальчики ведут себя довольно прилично в присутствии родителей или преподавателей, а в компании невоспитанных товарищей бесчинствуют и бранятся, как пьяные извозчики <...>» [Джемс У., 1991, с. 83].

Социальная желательность поведения — большой соблазн для личности. Стремление представлять себя другим всегда в самом выгодном свете, с готовностью откликаться на любые ожидания окружающих может воздействовать на личность разрушающе. Слабая личность, не имеющая ясного представления о себе, смотрит в других людей, как в зеркало, зависит от их мнения и от их отношения. Но в этом зеркале она редко сможет найти самое себя.

ПОДРАЖАНИЕ
И ОБОСОБЛЕНИЕ Процесс освоения главных ценностей, социальных правил и образцов поведения, необходимых для жизни ролей (социальных, профессиональных, межличностных и пр.) называется *социализацией*. Она начинается в первые месяцы жизни и заканчивается в глубокой старости.

Осознать свою социальную принадлежность — значит, отождествить себя со значимыми другими, принять их поведение и ценности как свои собственные. Отсюда важную роль для личностного становления не только у детей, но и у взрослых играет подражание

поведению значимых других. Это могут быть конкретные люди (родители, друзья, коллеги, знаменитости, выдающиеся личности), а также мифологические герои, фантастические персонажи.

Некоторые философы и психологи полагают, что социализация насыщена глубоким драматизмом. Не отождествляя себя с другими, невозможно стать самим собой. В то же время социализация *всегда* включает в себе некоторую степень «отказа от себя». Ведь ее итогом является такое Я, которое принимается социальной средой, позволяет целесообразно к ней приспособиться. Даже «свободная» воля непонятна вне требований среды, будь то требование «быть волевым» или «быть покладистым». И все же, как точно отмечено великим философом, — «Обстоятельства или мотивы господствуют над человеком лишь в той мере, в какой он сам позволяет им это» [Гегель Г., 1971, с. 26].

Однако значимые другие очень разные, к тому же они занимают нередко противоречащие друг другу жизненные позиции. Если принять их такими, какие они есть, то внутренний разлад и напряженность неизбежны. Вне зависимости от своего желания человек оказывается перед выбором и примеривает на себя разные, в том числе чуждые, роли, пробуя и ошибаясь, испытывая чувство общности и одиночества, уверенности и сомнения. Опытным путем мы нащупываем, что важно и возможно, допустимо и необходимо.

Таким образом, оборотной стороной отождествления себя с другими выступает обособление, формирование у человека индивидуальных, только ему присущих свойств. Отождествление с другими и обособление от них — единый механизм *социального самоопределения личности*.

Конформизм и негативизм Конформность — степень податливости чужому мнению, любому внешнему воздействию, даже против своего желания. Конформная личность боится лишиться положительного отношения, поддержки окружающих. Противоположное свойство — негативизм, агрессивное противостояние любому внешнему воздействию, требованию, общему мнению, стремление во всем действовать и говорить «наоборот». Эти свойства личности далеко не однозначны. В редких случаях конформизм и негативизм вытекают из жизненной позиции личности, да и тогда они не проявляются во всех возможных жизненных ситуациях. Обычно за ними скрываются индивидуальные проблемы личности, трудности взаимодействия с ближайшим окружением.

Например, негативизм подростка по отношению к родительским требованиям чаще всего способ отстоять свой статус само-

стоятельного члена семьи или протест против потерявших (на его взгляд) смысла семейных ценностей. Но тот же подросток бывает конформистом по отношению к сверстникам, среди которых ему важно чувствовать себя «своим», таким, как все. Взрослый человек нередко проявляет негативизм в социальных группах, которые высоко ставит, и ведет себя как конформист по отношению к людям, которыми дорожит.

НЕЗАВИСИМОСТЬ

Негативизм не является синонимом *независимости* личности, а независимость не является «золотой серединой» между некритическим подчинением общему мнению и активным его отрицанием. Основа независимости как свойства личности — устойчивая, осознанная индивидуальная система ценностей и обусловленная ею жизненная позиция. Независимый человек соглашается с мнением других там, где оно не противоречит его убеждениям, и отстаивает свою позицию тогда, когда мнение других угрожает его системе *ценностей* (а не его *мнению*). Сохраняя независимость, он признает за другими людьми право на иную точку зрения. Тем самым независимость не приводит к пренебрежению мнениями, убеждениями и чувствами других людей. Но сама по себе независимость не является для такого человека *ценностью*, и он готов поступиться ею ради действительно важных для него ценностей — ради истины, любви, справедливости, милосердия и т. д. Независимость есть одно из проявлений внутренней свободы личности, в том числе и свободы самоизменения и саморазвития.

ПОощРЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ

Можно сказать, что взаимодействие с другими людьми для личности имеет обучающий характер. В процессе общения одни представления, переживания, отношения и поступки поощряются и закрепляются, другие разными способами подавляются. Таким образом, внешние воздействия (стимулы) и результаты воздействий в виде определенных форм поведения (реакций) становятся важными факторами развития личности. Это психологическое учение получило название *бихевиоризм* (англ. *behavior* — поведение). Его авторы Дж. Уотсон (1878–1958) и Б. Скиннер (1904–1990) объясняли процесс формирования всех личностных свойств и навыков поведения схемой: «стимул — реакция».

Хотя такое объяснение было признано исследователями чрезмерно упрощенным и впоследствии критически пересмотрено, но оно сохраняется как житейское убеждение у многих людей, в том числе и у педагогов. Считается, что человек стремится совершать такие действия и поступки, которые поощряются, вознаграждаются, приносят успех. В то же время он старается избегать поступков, вызывающих отрицательные реакции у других,

насмешки или наказание. Ласка или похвала в ответ на какой-то поступок усиливают вероятность закрепления такого же поведения, а недовольство, раздражение, порицание, наказание создают препятствия ему. Тем самым одни реакции (формы поведения) усиливаются и закрепляются, другие — ослабляются и угасают. Фактически личность складывается из таких закрепившихся ответов на воздействия среды, а ее индивидуальность определяется различиями в жизненном опыте.

При этом многие люди убеждены, что «наказание» действует гораздо надежнее «похвалы». Поэтому мы ругаем окружающих, когда дела идут плохо, и забываем похвалить, когда все хорошо; а вместо того, чтобы обрадоваться долгожданному звонку (что само по себе поощрение для нашего абонента), мы раздраженно, с обидой выговариваем: «Нельзя было позвонить раньше?»

Отсюда должен следовать вывод. Если человек добр и щедр, значит, его так воспитывали: поощряли за доброту и щедрость, наказывали за злость и жадность. Если он агрессивен, лишен сострадания, высокомерен, то его не научили терпимости, сочувствию, уважению к другим людям. Если ребенок не имел теплой родительской поддержки, если его способности и потребности не поощряли, то он не станет тем, кем мог бы стать. Социальная среда сама по себе способна наделить личность своими важнейшими качествами, полезными или разрушительными. Ребенок в среде преступников вырастет преступником, а в хорошо образованной творческой среде — ученым, художником или писателем (в зависимости от того, куда направляли его интересы). Так думают многие, но при этом не замечают, что в становлении и развитии личности нет прямых логических связей и абсолютной предсказуемости результатов. Иными словами, из того, что ребенок вырос не таким, каким ожидали его близкие, еще не следует, что они «сами виноваты во всем».

Подкрепление (положительное или отрицательное) — один из *возможных* механизмов освоения социального опыта человеком. Влияние подкрепления относительно; его эффективность зависит от значимости для человека ситуации, от пола, возраста и многих других факторов. Люди нередко повторяют свои же ошибки, которые дорого им стоили, «обесценивая» подкрепления среды.

Воспитание, основанное на балансе поощрений и наказаний, формирует соответствующую жизненную «философию» личности. За каждый хороший, «правильный» поступок она ждет от судьбы наград, а за каждую ошибку — наказания. Но в реальной действительности эта логика постоянно нарушается, и награды судьбы чаще всего опаздывают

или выпадают не нам, а наказания всегда превышают тяжесть ошибки. Такой человек живет с постоянным недоумением: «За что?!»

Уже в детстве гораздо важнее поощрений или наказаний обращать внимание ребенка на происходящие в нем психологические изменения, на ход индивидуального развития. Тем самым отношения окружающих формируют первичное отношение к самому себе и в значительной степени *обучают* такому отношению [Лисина М., 1986].

Поощрение действенно тогда, когда оно подтверждает или фиксирует совершающиеся (свершившиеся) изменения, а наказание должно вести к раскаянию, иначе оно может вызвать защитную агрессию.

Жизнь и каждое событие в ней, поведение и поступки человека многозначны. По мере взросления и достижения зрелости все больший удельный вес занимают внутренние факторы — цели и ценности, интересы, потребности, личные оценки возможностей их реализации. Значимость внешних подкреплений как таковых ограничивается. Человек, переживший боль от ожога пламенем, получил отрицательное подкрепление на всю жизнь. При этом он способен, не раздумывая, броситься в горящий дом, чтобы спасти кошку.

Не всякий опыт создает личность, а только опыт существования среди других как *личности**.

Опыт

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для становления личности важен опыт личной продуктивной активности. Иначе говоря, важен опыт трудной, важной, интересной деятельности, когда появляется потребность и готовность «превзойти самого себя». Здесь приобретаются новые качества и свойства, переосмысливается заново окружающий мир, образ самого себя, по-новому объединяются фрагменты прежнего опыта. Любимое дело не случайно называют «делом жизни»: оно наполняет жизнь смыслом, образует каркас ее истории и перспективу; оно творит личность в такой же мере, в какой личность развивает и преобразует дело, которое считает «своим».

Само по себе накопление опыта имеет смысл постольку, поскольку жизнь человека устремлена в будущее, за пределы текущего времени. Иначе, как заметил Адлер, «вся жизнь представляла бы собой безразборное ощупывание» [Адлер А., 1995, с.101]. Будущее определяет, что заслуживает сохранения, а что нет; что требует осмысления, а что можно оставить за порогом сознания. Опыт не является «кластером» реакций на внешние стимулы, хотя какая-то часть опыта

* Писатель В. Шаламов, прошедший сталинские лагеря, назвал *отрицательным опытом* социальное существование, в котором не имеет никакой ценности личное достоинство и сама жизнь человека.

именно такова. Индивидуальное поведение становится опытом тогда, когда оно работает на вероятное личное будущее.

Самоопределение личности

Самоопределение — более или менее интенсивный, более или менее осознанный поиск своего жизненного пути, своего места и смысла собственной жизни. Редкий случай, когда жизненный путь личности предопределен, например социальным статусом семьи, традиционными семейными профессиями, непреодолимыми социальными обстоятельствами, которые не оставляют выбора. Но даже в подобных условиях у личности есть потребность психологически *принять* то место в жизни, которое выбрано не ею. Подавляющему большинству людей приходится искать *свое* место в жизни.

Чтобы возникла *потребность* такого поиска, необходимо соединение нескольких факторов. Первый — определенный уровень самосознания личности, когда представления о своих желаниях, возможностях, мечтах и путях их осуществления более или менее отчетливы (но не обязательно реалистичны). Второй — степень активности ожиданий и требований других, или степень «психологического давления» на личность, особенно со стороны близких и значимых людей. Третий фактор — степень отчетливости, устойчивости и реалистичности представлений об устройстве социального мира, в котором живешь, о его главных ценностях, механизмах, барьерах, а также о моделях и образцах самореализации личности.

Баланс между всеми этими факторами недостижим. Всегда для человека некий фактор приобретает большее значение, чем другие, по крайней мере на определенный период жизни. Найти (или не найти) свое место в жизни — означает выбрать путь социальной самореализации с учетом своего потенциала и личных ценностей, но одновременно обмануть чьи-то ожидания, избавиться и избавить кого-то от иллюзий, использовать одни и отбросить другие социальные возможности данного общества. И все это в изменяющихся обстоятельствах жизни, на основе приобретений и потерь собственного развития.

Процесс самоопределения разворачивается в разных направлениях и на разных уровнях. Психологи говорят о самоопределении духовном, социальном, профессиональном, карьерном, нравственном, семейном, религиозном, этническом. По природе своей это процесс противоречивый, а временами драматический. Даже зрелая успешная, на первый взгляд, вполне «самоопределившаяся» личность склонна сомневаться в своих планах, решениях и ценностях, периодически испытывать разочарования.

Самоопределение одновременно является и процессом *самоограничения*, поскольку связано с *выбором*. Так, выбор друзей, брачных партнеров, профессии в то же время предполагает отказ

от других возможных путей самореализации. И поскольку жизнь человека многогранна, он избирает для себя «главные» и «неглавные» линии самоопределения на каждый период жизни: семья, работа, «хобби», новые творческие проекты, общественная деятельность или что-то другое. В любом случае ведущая линия самоопределения не может оставаться *единственной*.

Самоопределение личности «по умолчанию» считают социально позитивным явлением. Однако это лишь одна из закономерностей социализации личности, которая может проявляться в самых разных формах, включая асоциальные, нравственно ущербные, духовно разрушительные.

Самоопределение есть выбор личности даже тогда, когда ей кажется, что выбора не было.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
САМООПРЕДЕЛЕНИЕ**

Человек превращается в профессионала не только и не столько потому, что хорошо обучен своему делу. Уже сам ход обучения зависит от того, как он относится к делу; каким осознает себя в настоящем и видит в будущей профессиональной жизни; как входит в профессиональную среду и какими средствами завоевывает свое место в ней; какой видит свою профессиональную роль и на какой статус претендует; как оценивает свои профессиональные перспективы и планирует достижение целей. Все это входит в понятие *профессионального самоопределения* личности.

Психологи считают, что уровень профессионального самоопределения тесно связан с качественными особенностями представлений о будущем. В юности эти представления бывают обобщенными, схематичными, смутными, но с оптимистической эмоциональной окраской, которая влияет на выбор профессии. По мере того, как человек осознает *осуществимые* для себя варианты профессиональной самореализации, он создает индивидуальный проект будущего и стремится реализовать его.

У каждой профессии есть свое социальное «лицо», общественный «статус», «ореол», свои «типажи» и т. п. Образ профессии, сложившийся у конкретного специалиста, содержит частицы его индивидуального характера, способностей, интересов и целей. Мы как бы «вписываем» в образ профессии свое личное *Я*. Поэтому часто, представляясь другим, люди называют свою профессию. Профессия шлифует некоторые свойства характера, но и сам человек идет навстречу профессиям, которые отвечают его психологическим склонностям, индивидуальным личностным качествам.

Самоопределение в музыкантской профессии — это осознание себя как музыканта, своей перспективы, места в профессиональ-

ном сообществе ближнего и дальнего круга, проектирование на этой основе личного будущего.

Самоопределение у детей и подростков, профессионально обучающихся музыке, идет по иному сценарию, нежели у их сверстников. В 12–13 лет многие дети уже ведут полноценную профессиональную жизнь, выступая с публичными концертами, активно гастролируют, раздавая интервью журналистам и т. п. Процесс профессионального самоопределения стартует вместе с началом обучения на музыкальном инструменте. Однако профессиональное становление нередко значительно опережает личностное взросление. Наступление личностной зрелости и достижение профессионализма не совпадают. Юный профессионал может отставать от сверстников не только по уровню, но и по темпам *личностного* взросления. Раннее профессиональное самоопределение может ограничивать личностное развитие, поскольку поневоле управляется семьей, педагогами и несет на себе отпечаток стечения обстоятельств.

Выбирая профессию, человек ищет сферу не только реализации своих способностей и потребностей, но и определенного социального признания — в виде славы, гонораров, карьеры, почетных званий и т. д. Среди музыкантов, как и среди представителей других профессий, бывают художники, бизнесмены, администраторы, ремесленники, карьеристы и пр. Самоопределение может стать профессиональным выживанием, поиском хорошего места, карьерного роста или безопасной ниши, где можно «отсидеться до пенсии».

2.4. Индивидуальность

Я, как и всякий другой, есть то, что я есть; единственная в своем роде и неповторимая личность, итог побуждений и устремлений моих предков, а также моих собственных желаний, мечты и опыта.

Ч. Чаплин

Индивидуальность нередко приравнивается к *яркости личности — выразительной оригинальности*, что особенно ценится в искусстве.

Как описать? Индивидуальность невозможно описать, просто перечислив особенные качества человека: добрый, умный, красивый, непростой, обаятельный... Умный, но в каких-то границах, добрый, но не со всеми и т. п. А если упомянуть, что он любит соленый кефир или жареные огурцы? Все равно что-то важное ускользает.

В любом психологическом портрете обязательно имеются совсем не индивидуальные, а именно типичные черты, то есть присущие многим людям. Ярко выраженные черты обязательно сочетаются с едва заметными или скрываемыми, но ведь и они составляют индивидуальность. Наконец, мы по-разному подаем себя различным собеседникам и в различных ситуациях (например, самоутверждаемся в присутствии одних и самоуничижаемся с другими, проявляем неожиданную трусость или необъяснимую готовность рисковать). Индивидуальность не сводится к устойчивым чертам, а выражается и в ситуативных чертах, которые могут неожиданно «вспыхивать» в определенных условиях. Есть индивидуальные черты, которые легко и быстро изменяются, выражая нашу индивидуальность именно скоростью и направленностью изменений. Одни люди остаются собой в любых ситуациях, а другие демонстрируют такую гибкость и приспособляемость, за которой их индивидуальность, кажется, почти теряется, но в *этом-то она и выражается*.

Индивидуальность человека часто соотносят с определенным *типом* темперамента, характера, личности. Кто не знает о «вспыльчивых холериках» или «заторможенных флегматиках», о людях «чувства», «ума» или «воли», о различиях в характерах «скорпионов» или «весов» и тому подобных типологических этикетках. Тип — на каких бы основаниях его не выделяли — один из инструментов описания индивидуальности человека.

Создать типологию — упорядочить знание о многообразии индивидуальностей, «отыскать» место для психологических особенностей любого индивида. Не случайно за тысячелетия изучения человека, включая и современную науку, было создано огромное число всевозможных типологий, большинство из которых противоречат друг другу и в основных моментах, и в деталях. Как выразился американский психолог Г. Олпорт: «Каждый исследователь кромсает природу по-своему и только свою продукцию признает стоящей» [Олпорт Г., 2002, с. 146].

Использовать
типологию?

Индивидуальность проявляется в *своеобразии связей* между свойствами человека, но сами свойства могут быть присущи многим или даже всем людям, пусть и выражены они по-разному. Тип — образец *наиболее вероятного соединения этих свойств*. Психика каждого человека *уникальна* в той же мере, в какой *типична*: неповторимые в одном отношении, в одних контекстах, наши психологические особенности оказываются типичными в других отношениях и контекстах. Каждое отдельное свойство типично по одним проявлениям и индивидуально по другим. Индивидуальность — форма существования различных типов, но каждый тип выражает себя через множество индивидуальностей. Индивидуальное и типичное — это не разные свойства

личности, а различные формы синтеза одних и тех же свойств, которые невозможно точно разграничить [Мерлин В., 1986, с. 30–33].

Считается, что индивидуальные черты, сохраняющиеся на протяжении всей жизни или ее длительных периодов, имеют наследственную обусловленность. Но исследования показывают, что наиболее устойчивые психологические характеристики не обязательно зависят от генов. И наоборот: генетически predetermined свойства не сохраняются неизменными в течение всей жизни [Егорова М., Марютина Т., 1990].

**Мы обречены на
неповторимость**

Каждый человек — уникальный генетический эксперимент природы, обладающий единственным в своем роде генотипом и способом реагирования на

воздействия среды. Поскольку число генов и их взаимосвязей бесконечно велико, *совпадение* генотипа исключено даже у единокровных родственников (за исключением близнецов, чьи организмы развивались из одной материнской яйцеклетки). Резерв генетического разнообразия людей неисчерпаем. Количество потенциальных вариантов человеческого генотипа составляет 3×10^{47} , а количество людей, живших на земле, — всего 7×10^{10} . [Тарасов Н., Черненко Е., 1979].

Генотип человека — нечто вроде «плана целого» (И. Фролов), который уточняется и преобразуется в ходе развития под влиянием окружающей среды по принципу: «Если..., то...». Изменения относятся к реализации «плана», а не к его содержанию. Нормальное развитие человека возможно при довольно значительных колебаниях наиболее важных для него факторов среды.

Наследственные факторы сказываются на всех этапах развития человека, хотя с возрастом их влияние становится все более опосредованным, зависящим от многих факторов. На каждом этапе жизни происходит накопление и объединение результатов действия наследственности и воздействия среды. А вот получившийся неповторимый облик и возможности конкретного человека следующими поколениями уже не наследуются.

Генетическая информация определяет состав, строение, характер обмена веществ в организме, особенности его созревания, способы саморегуляции на разных уровнях, механизмы приспособления к внешней среде. Наследственность в определенной степени ограничивает потенциал человека. Степень благоприятности или неблагоприятности условий варьирует этот потенциал, хотя и в определенных границах. Даже при самых благоприятных условиях невозможно обмануть собственную природу. Впрочем, одни и те же условия среды благоприятны для людей с одним генотипом и неблагоприятны — с другим.

В разные периоды жизни человека главными детерминантами развития могут быть или гены, или среда. Гены управляют развити-

ем по временному принципу, то есть в ходе развития «включаются», препятствуя воздействию среды, и «выключаются», открывая ему дорогу. Само воздействие среды не является непрерывным и однозначным.

Психологические свойства человека непосредственно в гено-типе не «записаны», хотя гены накладывают определенные ограничения на выявление и развитие таких свойств (в первую очередь, через структуру мозговых систем, органов чувств, через особенности протекания процессов на биохимическом, вегетативном, нейрофизиологическом уровнях и т. п.). И все же индивидуальность личности невозможно понять на основании только биологических законов или влияний социальной жизни.

Нередко к факторам среды относят только сильные, устойчивые и не зависящие от человека условия и воздействия, что не совсем верно. Индивидуальные особенности — не глина, обработанная жизнью: то, как нас воспитывают, как к нам относятся, что и как от нас требуют и что запрещают, зависит от наших индивидуальных особенностей. В каком-то смысле *одним из условий среды является сам человек*.

Уже с первых недель жизни родители по-разному относятся к своим детям, по-разному их воспитывают и даже любят по-разному, поскольку малыши не похожи друг на друга. То же можно сказать об учителях, друзьях и знакомых. Даже у близких по возрасту брата и сестры «условия среды» в этом смысле не одинаковы. Реакции родителей и окружающих могут усиливать или тормозить особенности поведения ребенка; этими же особенностями они и порождены.

Психический склад и жизненный опыт каждого человека неповторим, даже если люди принадлежат одной семье, поколению, одной культуре, историческому времени и пространству. При сходных темпераментах, способностях, склонностях люди в одних и тех же обстоятельствах делают собственные выборы и ставят различные цели. На формирование личности влияют в первую очередь такие факторы среды, которые человек способен воспринять, осознать и которым он придает какое-то значение.

Отношения индивидуальных черт и жизненных условий тесно взаимоувязаны. Так, состояние здоровья, внешний вид, физическая тренированность человека и т. п. зависят от условий жизни, от профессии, социального статуса, отношений с людьми. И наоборот: выбор профессии, достижение социального статуса, характер отношений с людьми, зачастую, зависят от внешности, состояния здоровья, пола и других индивидуальных факторов. Таким

образом, индивидуальность человека во всем богатстве ее проявлений выступает и *результатом*, и *условием* взаимодействия на следственности и среды. Среда создает более или менее широкое *поле возможностей* самоопределения человека, но, как говорил Гете, «каждый выучивает то, что он может выучить».

Врожденные предпосылки психической жизни *потенциально многозначны*. Тонкая психоэмоциональная реактивность ребенка может превратиться у взрослого человека в раздражительность или мнительность, а может — в любознательность или отзывчивость.

В. Франкл упоминает показательный пример двух как две капли воды похожих близнецов, один из которых был *хитроумным* преступником, другой — столь же *хитроумным* криминалистом. «Врожденное свойство характера — „хитроумие“ — было идентичным у обоих, однако само по себе оно нейтрально, то есть не являлось ни пороком, ни добродетелью». Отсюда вывод: человек является в меньшей степени продуктом наследственности и среды, в большей — собственных жизненных выборов [Франкл В., 1990, с. 108, 109].

**Индивидуальность
как личностное
самоотношение**

Личностной чертой является и отношение к собственной индивидуальности, потребность в ее сохранении, отстаивании, признании другими. Животное не знает о том, что оно не похоже на своих собратьев. Человек начинает осознавать свою индивидуальность вместе с развитием самосознания, он переживает ее через других людей, их реакции, отношения и оценки. Индивидуальность проявляется, прежде всего, в тех видах деятельности и межличностных отношениях, которые личность осваивает и присваивает, считая «продолжением себя».

Индивидуальные свойства должны быть очевидны, достаточно отчетливо выражены, иначе они «не читаются» окружающими.

«Индивидуальность выражается также в той неповторимой психологической атмосфере, которая создается вокруг каждого человека в контактной социальной группе и проявляется в субъективном отклике группы на индивидуальность, в том влиянии, которое индивидуальность оказывает на сознание и деятельность окружающих людей» [Мерлин В., 1986, с. 111].

В представлении многих людей индивидуальность связывается с *внешней выразительностью*. У человека с невыразительной экспрессией окружающие вряд ли заметят индивидуальные черты (разве что его «незаметность»?).

Как замечал в свое время русский историк В. Ключевский, «человек любит выражать, обнаруживать себя. <...> мы любим понимать себя и стараемся, чтобы и другие понимали нас так же, как мы сами себе представляемся... Голос, склад речи, манеры, прическа, платье, походка, все это окна, чрез которые наблюдатели заглядывают в нас, в нашу душевную жизнь. И внешняя обстановка, в какой живет человек, выразительна не менее его наружности. Его платье, фасад дома, который он себе строит, вещи, которыми он окружает себя в своей комнате, все это говорит про него и прежде всего говорит ему самому, кто он и зачем существует или желает существовать на свете» [Ключевский В., 1990, с. 29].

Для некоторых индивидуальность — умение выделиться из «массы», установка: не хочу быть как все. Такой человек стремится поразить своей оригинальностью, активно «продавливая» свою индивидуальность в сознание окружающих.

**Познается
в сравнении** Человек осознает себя индивидуальностью, сравнивая себя с неким усредненным «эталон» какой-то конкретной особенности. И чем более индивидуальная черта отклоняется от «эталона», тем большее (позитивное или негативное) значение приобретает.

Физический недостаток становится причиной переживаний, заниженной самооценки при сравнении себя с *большинством* людей, а не с некоторыми, у которых он встречается наверняка. Точно так же причиной гордости и самоуважения может стать, скажем, феноменальная физическая сила, которой не обладает большинство людей, хотя у некоторых она обязательно встретится.

Если наши индивидуальные особенности нейтральны, то отношение к ним формируют *значимые для нас* люди, их установки и оценки. Например, наличие шестого пальца на руке может стать предметом гордости или причиной страданий, в зависимости от того, как к этому отнесутся другие: как к «интересной и необычной» особенности или как к «уродству».

Осознание своей индивидуальности тесно связано с формированием представлений об идеальной и о «нормальной» личности. В обоих случаях значимо отношение к самому себе. Человек может считать какие-то свойства «нормальными» просто потому, что сам ими обладает. Жадный убежден, что жадничают все, «только скрывают»; добрый думает, что большинство людей по природе добрые, «только запутались». Но это не мешает ему видеть свои отличия от других. («Все жадничают, но я-то совсем другое дело!»)

Самобытность

Еще одно значение понятия «индивидуальность» можно передать русским словом *самобытность* — способность «*быть самим собой*», сохранять «верность самому себе», иметь «свое собственное лицо» в любых обстоятельствах жизни, проявлять себя независимой, самодостаточной личностью. Самобытность выражает духовную силу и зрелость личности, формируется во многом ее сознательными усилиями. Противоположность самобытности — стремление быть не тем, кто ты есть.

Н. Метнер размышляет об этом в письме С. Рахманинову: «если и буду, как другие, то буду в миллион раз хуже других, т[о] е[сть] всякий подражающий не из любви, а из расчета (хотя бы и не только денежного) просто-таки ошибается в расчете... В этом проклятие и роковая неизбежность всякой индивидуальности... Я совсем не рад себе и ненавижу себя гораздо больше, чем другие, но не могу никак выскользнуть из своей шкуры... Наконец, поверьте мне также, дорогой Сергей Васильевич, что во всем этом никакой роли не играет полнота собой, замкнутость в себе, свойственная часто более или менее дозревшим или состарившимся художникам» [Метнер Н., 1973, с. 209].

«Быть самим собой» не означает «быть всегда одним и тем же». Внутренним стержнем самобытности является труднообъяснимое чувство *своего* пути, *авторства* по отношению к собственной жизни, что предполагает готовность к внутренним изменениям. Самобытность личности проявляет себя как своего рода *внутренний закон* этого развития. Становление самобытности зависит от развития способности взаимодействовать с другими, вставлять на чужую точку зрения, понимать неоднозначность своего и чужого действия и поступка.

Психологи считают, что раннее проявление самобытности у ребенка — сопротивление принуждению, непослушание, упрямство. Так поначалу он учится отстаивать свою волю, учится быть самим собой.

Цельность

Как уже отмечалось, человек индивидуален не потому, что у него есть то, чего нет у других, но потому, что его черты и свойства особенным образом взаимосвязаны. Третье значение понятия «индивидуальность» — *неповторимое внутреннее единство, целостность личности*.

Уже телесный облик *каждого* человека заключает в себе неповторимую внутреннюю закономерность связей, зависимостей, соразмерностей длин и объемов — *свою* гармонию целого [Акинщикова Г., 1969, с. 30].

Личность проявляет себя как «целое» даже тогда, когда она поступает не свойственным ей образом, будто «другой» человек и т. п. Она выражает себя в почерке и походке, особенностях словаря и интонаций речи, в манере держаться и образе жизни, в способах действий и в своих произведениях. Личность и осознает себя как единство сознания и бессознательного, внутреннего и внешнего, души и тела, прошлого, настоящего и будущего, совершенного и несовершенного, реального и потенциального. *Личностное в человеке выступает инструментом преодоления «фрагментарности», которую порождает многообразие социальных функций и отношений человека.* Осознание себя как индивидуальности есть переживание себя как уникального целого и толчок для поиска смысла этого.

Цельность не означает отсутствия противоречий и дисгармоничности. Они обостряются в проблемно-конфликтных ситуациях (например, стресса, кризиса) и скрыто сохраняются даже тогда, когда личность достигает вполне комфортного самочувствия. Поэтому, как отмечал К. Юнг, столь важным становится процесс движения от *индивидуализированного* существа к индивидуальной личности.

Личностная индивидуальность — свойство в некотором роде *гипотетическое*, которое необходимо «доказывать» в общении и в своем деле, развивать, иногда «корректировать». Вне процесса развития индивидуальность человека останется лишь формальным списком черт, свойств и поступков. Только в ходе развития можно обнаружить, что именно данная структура личности и движущие силы, ее порождающие, закономерны и необходимы [Мерлин В., 1986, с. 140].

Имя собственное Существует тесная связь между именем собственным и осознанием своей индивидуальности. Имя собственное выделяет человека среди других людей. Оно, по выражению Г. Олпорта, является «наиболее важным якорем для нашей самоидентичности на протяжении жизни». «Наше имя — теплое, центральное, символ всего нашего существа. Как быстро наше ухо ловит его в переполненной разговаривающими людьми комнате. Мы обижаемся, когда кто-то его забывает» [Олпорт Г., 2002, с. 247].

Имя усваивается ребенком раньше, чем в его речи появляется местоимение *Я*, и последним утрачивается при расстройствах речи. Люди, которым не нравится их имя, часто не любят, не принимают себя. А смена имени нередко бывает попыткой поменять свою судьбу. Псевдонимы и сценические имена — своего рода «маски», скрывающие и/или защищающие реальную личность.

С древнейших времен имя наделялось магической силой, что побуждало скрывать его, иметь несколько имен, чтобы обмануть врагов

или злых духов. В христианскую эпоху имя (имена) определяло выбор духовных покровителей. У некоторых народов каждый период жизни человека, а также важнейшие ее события (например, совершение подвига) были отмечены новым именем.

Во многих культурах имя человека являлось одновременно и социальным знаком происхождения, семейного положения, социального статуса. Тем самым социальные и сакральные свойства имени неразрывно переплетались с индивидуальными свойствами [Кон И., 1984]. Отсутствие имени — знак лишения социальных прав, отказа в индивидуальности. Во многих древних обществах люди низкого или подчиненного социального статуса, например рабы, женщины, маленькие дети, не имели личных имен и обозначались по имени владельца, через родственные отношения («жена такого-то»). На ка-торге, в концентрационных лагерях имя человека заменялось номером, тем самым лишая его личностной индивидуальности.

Деиндивидуализация

Этим термином обозначают широкий круг явлений, связанных с частичной утратой личностной индивидуальности. Деиндивидуализация проявляется в резком снижении самоконтроля, осмысленности, критичности, способности планировать и прогнозировать поведение, противостоять иррациональным импульсам, внушению, влияниям других людей. Человек перестает осознавать себя автономной личностью, ему требуется помощь специалиста.

Деиндивидуализация может возникать как *временное* психологическое состояние. На фоне неуправляемого экзотического эмоционального возбуждения, чрезмерной нагрузки на слух (громкий шум или музыка), на зрение (яркие мелькающие сигналы), очень сильной вовлеченности в коллективные ритмические движения (танец), потери ориентации во времени, приема алкоголя и наркотиков в поведении человека преобладают импульсивность, раскованность, ослабляется чувство *Я*. И это состояние может даже доставлять удовольствие. Деиндивидуализации также способствует анонимность, например, когда человек действует под маской, под чужим именем или от чужого имени.

Маска обеспечивает свободу действий, открывая возможность совершать как низкие, так и благородные поступки, на которые человек не смог бы решиться. Иными словами, она может освобождать от *личной* ответственности, от внутренних моральных запретов и нравственных барьеров поведения. (В группах людей с высоким уровнем деиндивидуализации очень часто проявляется немотивированная агрессивность, жестокость, вандализм, направленные против других групп или их представителей.) И она же может выводить человека,

по К. Юнгу, за пределы комплексов его *Персоны* («окоستنений» социального лица), освобождая потенциал его *Самости*, подлинного глубинного ядра личности. Люди не задумываясь самоотверженно помогают другим, не испытывая потребности объявить свое имя и принимать благодарности.

Для современной западной культуры деиндивидуализация — явление негативное, в одном ряду с потерей себя. «Другие культуры не настаивают на таком резком отделении *Я* от не-*Я*. *Я* западного человека торчит, как ушибленный палец» [Олпорт Г., 2002, с. 246]. Во многих культурах состояние деиндивидуализации не оценивается как отклонение от нормального личностного существования. Строго говоря, элементы деиндивидуализации характерны для таких особых психологических состояний, как переживание слияния с природой, медитативного сосредоточения, поглощенности предметом познания, молитвы, вдохновения, озарения, экстаза, транса, и т. д.

Итак, потенциал личностной индивидуальности много шире того, что она реализует и, вероятнее всего, *может* реализовать. Человека называют «несостоявшимся», когда хотят подчеркнуть величину разрыва между индивидуальным потенциалом и его реализацией. Но этот разрыв, известный каждому на протяжении всех периодов жизни, стимулирует формирование еще одного личностного свойства — активности, благодаря которой у личности появляется шанс состояться, реализоваться.

2.5. Активность

Личность есть живая активность самотворчества, коммуникации и единения с другими личностями...

Э. Мунье

Считается, что личность выражает себя в активных (лат. *activus* — деятельный), а не реактивных формах поведения. Многие высшие характеристики личности — духовность, глубина, масштабность, зрелость часто связывают со степенью ее собственной активности, с творческим отношением к своему делу и жизни. Активность как личностное свойство в наибольшей степени соотносят с Идеалом. Однако человек остается личностью и тогда, когда (осознанно или нет) удаляется от Идеала, когда пренебрегает самой возможностью жизненного выбора, «плывет по течению», стремится «быть как все» или направляет свою активность на достижение асоциальных целей.

**ОСОБЕННЫЕ
ХАРАКТЕРИСТИКИ**

Потенциал *личностной* активности вытекает не столько из текущей ситуации, сколько из прогноза *будущего*, из скрытого отражения его в поведении, в психологической ткани желаний, побуждений, потребностей и личностных смыслов. Все это вместе обуславливает уровень активности, её длительность, устойчивость и другие характеристики. *Личностной* активность становится тогда, когда выходит за пределы удовлетворения физиологических потребностей.

Человек использует множество способов, чтобы поддержать свою активность на высоком уровне. Например, он может завышать значимость цели или результата настолько, что затраты на достижение обесцениваются («никаких сил и жертв не жалко, лишь бы добиться желаемого»). Его активность может намного превышать и даже истощать физические и психологические резервы. Активность растет и тогда, когда человек изобретает новые способы действия, стратегии поведения, совершенствует умения, расширяет интересы, перестраивает свои потребности и варьирует способы их удовлетворения, отыскивает все новые смыслы в привычном деле и т. п.

Активность — индивидуальное качество личности, которое во многом определяет она сама. Степень и формы личностной активности относятся к способу самовыражения и самоутверждения в социальной среде. Отсюда понятие активности может относиться к разным сторонам и состояниям личности и потому иметь различное психологическое содержание и толкование.

Мобилизованность Во-первых, активность — состояние более или менее длительной мобилизованности, *готовности действовать*, чтобы достичь целей (какими бы они ни были) в собственных интересах или ради других людей. Противоположна этому пассивность как состояние инерции, психологической вялости, расслабленности, неспособности собраться. Личность мобилизуется, прежде всего, в жизненно важных для нее ситуациях, затрагивающих ее главные интересы и ценности.

Инициативность Во-вторых, активность выражается через инициативность — *потребность изменить* ситуацию, *влиять* на события и людей, *преобразовать* свойства вещей. Здесь пассивность имеет другой смысл — как склонность приспосабливаться к сложившейся ситуации, подчиняться давлению обстоятельств, формально выполнять жизненные роли и обязанности.

Инициативность выводит деятельность или поступки человека за пределы требований ситуации, за рамки установленных норм и правил. (Такую активность и называют «сверхнормативной».) Она побуждается только собственным видением ситуации, внутренними целями, ценностями, представлениями о путях их реализации.

Мобилизованность и инициативность не всегда сочетаются у одного и того же человека. Есть люди, умеющие мобилизовать себя, но только в действительно сложных ситуациях. Они легко рожают идеи, но не могут «довести» их до нужного результата из-за неумения поддерживать состояние мобилизованности.

Соединение высокой инициативности и мобилизованности рождает сильные характеры. Их обладатели полны идей, энергичны, «легки на подъем», упорны и продуктивны. Активность самодостаточна для такого человека; любого рода ограничения воспринимаются им драматически.

Личностную активность нельзя приравнивать к внешне деятельному поведению. Так, внешне пассивное приспособление к непреодолимым жизненным обстоятельствам может осуществляться внутренне активно, обдуманно, с большими затратами психической энергии. Некоторые люди предпочитают реализовать свои планы в мечтах, переживая успехи в воображении, но ничего не предпринимая для их воплощения. И здесь человек внутренне активен, но внешне пассивен. Или, наоборот, человек внешне энергично делает то, что от него требуется, оставаясь внутренне равнодушным, *личностно* пассивным.

Личностная активность во всех случаях ведет к возникновению новых жизненных содержаний и смыслов. Эти новые содержания и смыслы изменяют саму личность.

Жизненная
позиция

Теперь понятно, почему личностная активность становится *характеристикой жизненной позиции человека, который чувствует себя причастным процессам, происходящим в мире и способным влиять на эти процессы*. Он осознаёт себя как одну из причин событий, которые могли или должны были бы состояться в мире (А. Петровский).

Однако сама по себе активная жизненная позиция не является показателем нравственного уровня личности. Психологи утверждают, что активная жизненная позиция может иметь и асоциальную направленность. (Можно сказать, что крупные аферисты во все времена являются людьми с активной жизненной позицией.)

При пассивной жизненной позиции человек не обязательно превратится в «винтик» социальной машины, у которого чувство социального самосохранения доминирует настолько, что он готов слепо подчиниться влиянию обстоятельств и других людей. Строго говоря, жизненную позицию людей, которые научились «жить в предлагаемых обстоятельствах» (почти по формуле К. Станиславского), не изменяя себе, не теряя чувства собственного достоинства, также следует назвать пассивной.

Таким образом, не всегда и не во всем быть активной личностью хорошо, а пассивной — плохо. Активность требует *нравственной оценки того, что личность делает, к чему стремится, что её движет*.

**ПОТРЕБНОСТЬ В
САМОАКТУАЛИЗАЦИИ**

Основной движущей силой в становлении и развитии личности является, по мнению Абрахама Маслоу (1908–1970), потребность человека реализовать свой потенциал и стать тем, кем он может стать, — *потребность в самоактуализации*. Человек стремится осуществить призвание, выполнить свою жизненную задачу, социальную или творческую миссию. Потребность в самоактуализации тесно связана со смыслом жизни, поскольку для многих людей смысл жизни заключается в выполнении своего высшего предназначения.

Самоактуализация — это и *процесс*, и *результат* личностного развития. В каждую эпоху социальное устройство общества, культурные традиции определяют, в какой форме и в каких границах самоактуализация *возможна* для каждого человека. Большинство выдающихся деятелей мировой науки, искусства, политики можно отнести к самоактуализирующимся личностям. К ним же можно отнести сотни тысяч «обычных» людей, стремящихся к трудным и благородным целям, к нравственному, профессиональному, духовному самосовершенствованию. Впрочем, по мнению Маслоу, к самоактуализации стремятся менее одного процента людей. Большинству мешает неуверенность в своем потенциале и способностях, страх перед неудачами, ошибками, перед риском потерь, необходимостью отказаться от привычного ради неизвестного.

По описанию Маслоу, самоактуализирующиеся личности обладают многими ценными чертами: оптимизмом, спонтанностью, независимостью, терпимостью, чувством общности со всем человечеством, устойчивой системой моральных принципов, демократичностью, творческим даром, высокой значимостью духовных ценностей. Они принимают себя и других людей такими, какие есть, поэтому умеют глубоко любить и не способны на агрессию и враждебность к кому-либо. У них развиты чувство юмора, умение полностью концентрироваться на деле, а не на себе, разграничить цели и средства, знание и незнание, факты и «мнения» по их поводу. Они ориентированы на широкий горизонт и дальнюю временную перспективу своей деятельности.

Потребность в самоактуализации находится на самой вершине пирамиды главных человеческих потребностей. И она может быть реализована, по Маслоу, лишь в том случае, если удовлетворены потребности нижележащих уровней.

В основании иерархии — самая нижняя ступенька — *физиологические потребности* в пище, тепле, отдыхе и т. п. Голодному, усталому, замерзающему, лишенному крыши над головой человеку не до самосовершенствования. Такой человек становится вну-

шаемым, психологически и физически зависимым от других людей. Маслоу убежден: «Аскетизм, самоистязание, осознанный отказ удовлетворить потребности организма ведут, по крайней мере в рамках западной культуры, к чахлости и уродству организма, да и для восточных культур характерно сочетание самоактуализации и аскетизма только у очень немногих, исключительно сильных индивидов» [Маслоу А., 1997, с. 242].

Обычно сила потребностей нижних уровней ослабляется сразу же после их удовлетворения. Выше расположены потребности, которые называют ненасыщаемыми, которые лишь усиливаются после их реализации.

На второй ступеньке — *потребность в безопасности и защите*. Человек способен искать пути самореализации тогда, когда чувствует себя защищенным. Если эта потребность не может быть удовлетворена, то закрывает путь к самосовершенствованию. Хотя полное отсутствие разочарований, боли, опасностей, борьбы также опасно для человека, поскольку лишает его силы и жизненной стойкости.

Третья ступенька — *потребность в любви и принадлежности* к семье, роду, кругу друзей, коллег и т. д. Она реализуется в волшебном слове «мы», которым человек обозначает свою принадлежность к разным человеческим общностям.

Для реализации потребности в самоактуализации человеку необходимо положительное отношение окружающих и позитивное отношение к самому себе. Поэтому на четвертой ступени иерархии — *потребность в признании*, одобрении, уважении собственного достоинства. Удовлетворение этой потребности рождает у личности чувство уверенности в себе, собственной значимости, силы, адекватности, полезности и необходимости людям.

И, наконец, вершина — *потребность в самоактуализации*, то есть в творчестве и самосовершенствовании. Но эта потребность реализуется в соответствии с тем, где и как личность видит сферу собственной самореализации.

«Самоактуализация не означает, что человек становится выше всех человеческих проблем <...> и не является абсолютно общим понятием. Дорога к ней лежит через реализацию мужских и женских качеств, которые сильнее общечеловеческих. То есть человеческое существо должно сначала стать настоящей женщиной или настоящим мужчиной, тем самым создав возможность для самоактуализации в общечеловеческом смысле <...> люди с разной конституцией реализуют себя по-разному (потому что им нужно реализовывать разные внутренние ценности)» [Маслоу А., 1997, с. 254, 255].

Один человек будет считать себя реализовавшимся, создав крепкую дружную семью, воспитав порядочных, образованных и успешных детей. Для другого человека полем самореализации может стать профессия или его многолетнее увлечение, в котором он стремится достичь глубины познаний или мастерства. Потребность в самоактуализации имеет неповторимое содержание и форму реализации.

У некоторых людей потребность в самоактуализации может принимать болезненные формы: они стремятся ко все новым достижениям, успехам, превращая свою жизнь в спортивный бег с препятствиями по узкой дорожке. Такой человек перестает замечать людей и жизнь вокруг себя. Последствиями могут быть разочарования, кризисы, депрессии, невротические состояния, чувство опустошенности, наконец, понимание, что «главная» цель жизни была лишь иллюзией.

Самоактуализация требует от человека мужества и честности по отношению к самому себе, а значит понимания, что за каждым поступком стоит личный выбор: если ты ленишься, то ты выбрал лень, потому что у тебя был выбор. Однако сам Маслоу был вынужден признать, что эта вполне логичная иерархия потребностей не соответствует опыту жизни. Человек может быть сытым и защищенным, уважаемым и любимым, но при этом он отнюдь не стремится к самосовершенствованию. И с другой стороны, потребность в самоактуализации может быть настолько сильной, что человек стремится реализовать ее, несмотря на жизненную неустроенность, непонимание близких, насмешки, гонения, отсутствие свободы и т. п.

Для праведника и святого, как мы видели, аскетизм и самодостаточность — символы победы духа над плотью и человеческими слабостями. В этом — высший общечеловеческий смысл самоактуализации.

Возможно, каждый человек выстраивает для себя особое соподчинение этих главных потребностей и, соответственно, определяет меру, направленность и формы своей личностной активности.

Подведем итоги. Личностные свойства человека формируются прижизненно и зависят от него самого. Личностные свойства — результат самопроектирования и самопреобразования. Чтобы стать личностью и реализовать себя как личность, необходима потребность в этом. И важную роль в этом играют профессиональная деятельность и профессиональная жизнь.

ГЛАВА 2

НОМО MUSICUS: ЛИЧНОСТНЫЙ ФАКТОР



Прислушивались ли вы к слову музыкант? Оно звучит красиво и весело, и есть в нем что-то горделивое и в то же время приветливое. У всех народов, во все времена нареченный этим приметным прозвищем пользовался симпатией и доверием как друг, как добрый гость, как мудрый и сильный товарищ.

А. Бадхен

Жизнь художника-музыканта полна разочарований, обманутых надежд и испытаний, и встретить это должен человек, вооруженный терпением, стойкостью характера и непоколебимой волей. Только при этих условиях он может устоять против тех соблазнов, которые, с другой стороны, обильно расточает жизнь, но поддаться которым невозможно, не покончивши с совестью и честью. <...> Ты найдешь, быть может, что я изображаю слишком мрачными красками жизнь музыканта, скажу только, что рисую на основании того, что вижу вокруг, и по собственному опыту.

С. Ляпунов

В профессии музыканта есть удивительная двойственность, которую отражают приведенные эпитафии. Музыкант — человек-праздник; его работа, доставляющая радость людям, кажется легкой и приятной. Но есть и обратная сторона — напряженный труд, ненадежный хлеб, зависимость от творческого уровня работодателей и от пристрастий публики и т. п. Двойственность профессии музыканта прослеживается во все времена ее истории.

Музицирование — один из старейших, универсальных и в основе своей почти не изменившихся видов деятельности в истории мировой культуры. О музыкантах упоминают мифы, предания, древние тексты. Имена выдающихся музыкантов выбивали в камне, чтобы сохранить для потомков. Их изображения можно найти на архаических предметах и на стенах гробниц. Музыканты участвовали в священных церемониях, магических ритуалах, военных действиях, светских празднествах, едва ли не во всех жизненных событиях человека. Они прославляли и проклинали, утешали и развлекали, исцеляли и воспевали, обучали и просвещали. Культурная миссия музыкантов всегда была важной, требования к ним — довольно жесткими, превышающими иногда возможности обычного человека.

Многим представлениям о высшем мастерстве музыканта, об этических и эстетических основаниях его деятельности несколько тысячелетий. Они удивительно сходны в далеких во времени и пространстве исторических культурах (что нисколько не умаляет различий между этими культурами). В какой бы традиции ни работали музыканты, их объединяет любовь к своему делу, трепетное отношение к своему инструменту, жажда самовыражения и социального признания. Музыканты *фактически* были профессионалами за столетия до того, как появились понятия профессии и профессионализма в современном значении.

§1. ПРОФЕССИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЫ

Профессия — понятие многозначное. Гуманитарные науки акцентируют в ней разные стороны, которым соответствуют области их исследования. Наиболее важными считаются три аспекта профессии — *социальный, экономический и психологический*.

1.1. ПРОФЕССИЯ МУЗЫКАНТА В СОЦИАЛЬНОМ КОНТЕКСТЕ

РАЗДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИЙ

Любая профессия возникает в ходе исторических процессов общественного разделения труда. Таким же способом складываются специальности и специализации внутри каждой профессии. Профессия — *признанный вид трудовой деятельности человека, требующий владения специальными знаниями, практическими навыками и умениями*.

В слове *профессия* заложен смысл: «объявлять о своем деле или занятии». Восходит к лат. *profiteor* — «говорить публично» [Шанский Н., Иванов В., Шанская Т., 1971, с. 370]. Отсюда *профессор* — «публично объявленный учитель», то есть признанный учителем, имеющий право учить.

С социальной точки зрения «музыкант» — *общее название музыкальных профессий и специальностей*. Поскольку понятие «музыка» объединяет разные явления современной культуры, то и понятие «профессиональный музыкант» оказывается многозначным. В узком смысле — *к музыкантам относят исполнителей (инструменталистов, певцов, дирижеров)*. В широком смысле — *музыкантами называют всех, кто непосредственно участвует в развитии музыкального искусства, то есть исполнителей, композиторов и музыковедов*. Музыковеды, получившие консерваторское профессиональное обу-

чение и воспитание, являются музыкантами по базовому (исполнительскому) образованию и по многим личностно-психологическим особенностям. В данной книге нас интересуют личностные характеристики, общие для всех музыкальных специальностей, то есть для музыкантов в широком смысле этого понятия. Формально принадлежность к профессионалам определяется сертификатом о специальном музыкальном образовании.

Профессия музыканта, как и любая другая, складывалась в процессе разделения видов художественного труда и сфер деятельности. Музицирование и обособлялось от поэзии, танца, театрального искусства, и вступало с ними в новые партнерские отношения, развивая специализации артистов. Разделились профессии композитора и исполнителя; внутри исполнительства постепенно закрепились специализации, связанные с владением конкретным инструментом (пианисты, скрипачи и др.), формами музыкальной практики (сольное, камерное и оркестровое исполнительство), историческими стилями (старинная, классическая или современная музыка). Самостоятельной музыкальной профессией стало и музыкознание. На этой основе окончательно сложился «рынок труда», инфраструктура профессиональной деятельности (концертные учреждения, критики, агенты, менеджеры, продюсеры и т. п.).

Однако историческим процессам «разветвления» внутри профессии музыканта противостоит динамичная художественная жизнь. Новые идеи и проекты требуют гибкого и широкого профессионализма. Как в историческом прошлом, так и сегодня профессиональная самореализация музыканта часто не «укладывается» в узкие границы признанных музыкальных профессий.

Профессионалы
и специалисты

Итак, каждую профессию можно представить в виде совокупности взаимосвязанных профессиональных ролей, отличающихся особыми требованиями к знаниям, умениям и опыту. С различиями требований и умений связано понятие специальности (специализации).

Специалист — человек, хорошо владеющий конкретной профессиональной ролью. *Профессионал* может владеть несколькими ролями (специальностями), хотя это и не обязательно. Но во всех случаях профессионал имеет четкое и конкретное представление обо всех ролях, смежных со своей специальностью, благодаря чему может эффективно общаться и продуктивно сотрудничать с разными специалистами. Он объединяет разные знания, элементы разных специальных технологий и поэтому более гибко и оригинально решает свои задачи. Такое совокупное знание обеспечивает система профессионального образования и личный опыт.

Вообразим некоего гениального самоучку, в совершенстве овладевшего каким-то музыкальным инструментом, знающего

о нем и о репертуаре для него все и даже чуточку больше... Он стал уникальным специалистом, но пока еще не профессионалом в полном смысле слова. Настоящие профессионалы не бывают «узкими», в отличие от специалистов.

Социальный
статус профессии
и личности

В истории профессии важно не только разделение труда, но и *общественная оценка значимости* каждого его вида. Так складывается *социальный статус профессии*, отражающий общественное признание ее необходимости, популярности, престижности и определяющий положение представителей этой профессии в обществе. Социальный статус может быть *высоким* или *низким*, *приписываемым* или *достижимым*.

Приписываемым называют статус, который человек получает по *праву рождения* (например, княжеский титул). Он также может определяться расой, полом, национальностью, социальным классом, к которому принадлежат родители, порядком появления на свет и некоторыми другими факторами. *Достижимый* статус — результат собственных усилий человека, его труда, опыта, мастерства, таланта, энергичности и т. д. Чтобы добиться более высокого статуса, люди повышают уровень образования, используют социальные связи, денежные вложения, подключают возможности (если они есть) своего приписываемого статуса.

У каждого человека обычно имеются оба статуса, и один из них является главным, так как от него зависит положение в обществе. В закрытых обществах люди жестко разделены по сословному или кастовому признаку. Здесь главным является приписываемый статус. В открытых обществах на первый план выходит достижимый статус. И это также относится к статусу профессий, которые могут «наследоваться» от родителей или определяться свободным выбором человека.

Независимо от того, достигается, статус профессии или приписывается, он может быть как высоким, так и низким. Поддерживается высокий статус профессий уровнем материального вознаграждения и потенциалом самореализации, которые профессия может обеспечить личности. Более высокий социальный статус обычно бывает у профессий, сочетающих творческий характер труда, относительную свободу действий, высокую социальную востребованность, возможность добиться успеха, сделать карьеру и состояние.

Профессиональный статус «читается» в поведении личности, нередко во внешнем облике (например, в одежде), манере говорить, использовании профессионального слэнга, в некоторых внутренних установках и ценностных ориентациях, определяющих взгляд на мир и отношение к людям.

Профессиональный статус отдельной личности частично зависит от социального статуса ее профессии. Каким бы мастером своего дела человек ни был, какую бы должность ни занимал, низкий престиж его профессии накладывает отпечаток на социальные отношения. Понятие карьеры связано с постепенным продвижением из низкостатусной группы в высокостатусную.

Социальная структура общества закрепляет определенные барьеры между слоями и классами, затрудняет перемещение человека из одной социальной группы в другую. Особенно это характерно для закрытых обществ, где приписанный от рождения статус каждой социальной группы исключает какие бы то ни было переходы; браки между представителями различных каст запрещены, круг возможных профессий строго ограничен.

Перейти на другой социальный уровень — значит стать «чужим» для своих и «своим» для нового окружения. Одних только талантов и усилий здесь недостаточно. Непреодолимыми барьерами могут стать этикетки поведения, стиль речи и мышления, шаблоны выражения мнений, чувств, состояний и т. п., которые в своей социальной среде ребенок незаметно усваивает с детства. Большинство людей не испытывает потребности выйти за пределы своей статусной группы, преодолеть сословные барьеры.

В истории профессии *повышение личного социального статуса музыканта влекло за собой повышение статуса искусства, самой профессии, открывало перспективу более широкой творческой самореализации для собратьев по музыкантскому делу и новых поколений*. Но даже получая состояние, титулы и ордена, музыкант редко становился вполне «своим» в элитном социальном кругу. Противоречивость социального статуса профессии столетиями оставалась непреодолимой.

По праву рождения и/или по таланту и мастерству

В некоторых культурах статус профессии музыканта ближе к приписываемому, поскольку дети музыкантов скорее станут музыкантами, чем дети немужиков. Музыканты могли составлять семейные кланы, в которых профессия передавалась из поколения в поколение. Например, в Египте еще в I-м тысячелетии до н. э. жрецы, музыканты и ремесленники относились к сословиям, передававшим профессию по наследству. Семейные кланы придворных музыкантов были типичны для Юго-Восточной Азии (Япония, Индия), Африки, некоторых арабских стран и Европы.

Интересен пример *гриотов* — потомственных профессиональных музыкантов из племен Западной Африки (Мали, Сенегал, Гвинея). Это особая каста придворных музыкантов с 700-летней историей при эмирах, султанах и вождях. Исполнительское искусство они

передают от отцов к сыновьям, охватывая весь семейный клан по мужской линии. Когда-то гриоты занимались воспитанием наследника престола, сочиняли историю рода, выступали советниками и экспертами в сложных ситуациях, собирали и передавали новости, участвовали во всех праздничных церемониях и ритуалах, сочиняли гимны во славу хозяина, заклинали темные оккультные силы, вступали в контакт с духами предков. Гриоты были хранителями истории всего народа, вождей, каждого отдельного семейного рода, фиксируя все это в песнях, а также в эпосах, длящихся до нескольких дней. Если гриот сочинит песню во славу своего хозяина, то хозяин войдет в историю: гриот передаст песню своим детям и детям своих родственников, а те — следующим поколениям. Без гриотов невозможны праздники и церемонии, их искусством восхищаются, их щедро одаривают ценными подарками, их боятся из-за связи с мистическими силами. Но при этом гриоты — самая нижняя каста, гораздо ниже плотников или ткачей. Их даже хоронить не принято как других (тело просто засовывали в дупло баобаба). Словом, их положение ниже, чем у простых слуг, но часто они богаче и могущественнее, чем их хозяева [Мерриам А., 1999, с. 75].

В западноевропейской истории показателен пример семейно-профессионального клана Бахов, где профессия передавалась следующим поколениям на протяжении почти 300 лет, и в свое время в Германии эта фамилия стала синонимом понятия «музыкант».

В других культурах музыкантами становились только по личному выбору, благодаря собственным усилиям и с согласия профессионального музыкального сообщества [Мерриам А., 1999]. Музыканты представляли пестрое сообщество выходцев из разных социальных слоев, регионов, народов, государств. И даже если их относили к определенному сословию (обычно к ремесленникам), они обладали относительной независимостью и свободой поведения, право на которые давали талант и мастерство.

Можно сказать, что музыканты раньше других профессионалов стали людьми свободной профессии, не связанной с сословным происхождением, но позволяющей распоряжаться своим трудом и его результатами. Это определяло самосознание музыкантов, их социальное поведение и судьбу, где неожиданные социальные взлеты, слава, материальные блага могли сменяться забвением и нищетой. Любительское музицирование на протяжении тысячелетий считалось занятием благородным; тем не менее профессиональные музыканты имели низкий статус.

Представитель высших сословий, ставший профессиональным музыкантом, терял свой приписываемый статус, сословные привилегии,

превращался в «скомороха». Именно так отец М. Глинки с горечью называл сына, бросившего в 1828 году достойную службу и посвятившего себя музыке. Отец композитора А. Верстовского отказался от сына после того, как тот поступил дирижером в театр.

Молодые люди готовы были обречь себя на нищету, непризнание, тяжелый труд, не приносящий ни славы, ни благополучия, ни внутреннего сознания успеха. С. Фейнберг сравнивал это с инстинктом рыбы, идущей на нерест через пороги, реализуя заложенную природой потребность.

В бытовом сознании еще в начале XX столетия профессия музыканта в России имеет низкий статус. Выдающийся дирижер А. Гаук вспоминал: «Мое начавшееся с раннего детства увлечение музыкой считалось в семье пустой забавой. В ту пору никому и в голову не приходило, что я смогу когда-нибудь стать профессиональным музыкантом. Даже Бахман, мой первый музыкальный наставник, провожая меня, сокрушенно твердил: „Музыка — очень тяжелый кусок хлеба!“ Мои близкие, видимо, думали так же. Не случайно, ведь, на нашем семейном совете было решено, что самое лучшее для меня — поступить в военное училище» [Гаук А., 1974, с. 79-80].

Профессиональные роли музыкантов имеют разный статус. Например, солистом невозможно стать «по наследству» (разве что ненадолго); у этой профессиональной роли статус может быть только достигаемым. А профессия музыканта-педагога даже укрепляет свой общественный статус существованием династий.

В целом социальный статус профессии музыканта чаще всего был противоречивым — как в традиционных культурах устной традиции, так и в европейской профессиональной культуре. Приписываемый статус музыканта может быть очень низким, а достигаемый — очень высоким. Музыканты часто бывали на положении рабов или слуг, но таких рабов и слуг, перед которыми не зазорно было преклоняться высокородным господам. Иначе говоря, профессия музыканта могла быть непрестижной, малопочитаемой. Но искусных талантливых музыкантов любили, ими восхищались и щедро вознаграждали за искусство. Мастерство могло вознести музыканта едва ли не выше трона правителей — к самим Богам, и во всех случаях вывести его за рамки социальных классов и каст. В некоторых обществах музыкантам разрешено было вести себя недопустимо для других людей и не нести за это ответственности. И такой социальный статус профессии, в сущности, уникален.

А. Мерриам находит сходство традиционного социального статуса музыкантов африканского племени басонгов и джазовых музыкантов в США (данные на начало XX века). И те и другие считаются лентяями, пьяницами, хроническими должниками, наркоманами, нарушителями супружеской верности и непривлекательными брачными партнерами. И дело не в том, что все музыканты именно такие. От музыкантов *ожидают* поведения, недопустимого для остальных членов общества, а музыканты умеют извлекать выгоду из своего противоречивого статуса. При этом те же басонги отказывались обсуждать даже предположение о возможности жизни в деревне без музыкантов [Мерриам А., 1999].

Статус музыки и статус музыканта	Социальный статус музыкантов и их самознание в определенной степени зависели от того, какое место музыка в целом и ее отдельные виды занимали в картине мира у разных народов. В Древнем Египте, европейской Античности или в буддийской традиции истоки музыки пребывали в сакральном мире, где высшие существа сами были способны музицировать или являлись покровителями музыки. Музыкант мог иметь статус посредника между реальным и сакральным мирами, некоей божественной «мембраны», через которую людям открывается доступ в высшую духовную реальность. Он — избранник высших сил, и его мастерство заключает в себе мистическую тайну.
----------------------------------	---

К примеру, умение сочинять музыку, владение музыкальными инструментами в Древней Ирландии приравнивалось к одному из видов магии, а древнеирландские поэты-певцы *филиды* считались низшей ступенью в иерархии жрецов. Их пению приписывалась невероятная магическая сила: «песнь восхваления» могла социально возвысить и принести удачу адресату, а «песнь поношения» вызвать у него на лице страшные волдыри и даже привести к смерти. Правда, если филид своими песнями восхвалял кого-либо незаслуженно или поносил несправедливо, то он сам мог столь же тяжело пострадать от своих песнопений.

Конечно, качества «мембраны» были важны: к поведению и искусству музыкантов предъявлялись требования, соответствующие их высокой миссии. Музыка сакральных церемоний имела *надсловное значение*: она принадлежала всем, не зная сословных и кастовых барьеров. Музыкант мог входить в контакт с силами Иного мира. Совсем другой статус, близкий к ремесленникам, был у музыкантов за пределами этих церемоний. «Сакральная» и «бытовая» сферы музыки переплетались в деятельности музыканта:

ему приходилось участвовать в храмовых действиях, в бытовых обрядах, пирушках, военных праздниках и т. д.

В других культурах (например, у некоторых коренных народов Африки, Северной и Южной Америки) музыка — явление исключительно человеческое и земное: ни боги, ни духи предков музицировать, как и покровительствовать музыкантам, не могут. Здесь статус музыканта в большей степени зависел от жанра музыки, от личного таланта и мастерства, а статус профессии в целом был нередко неопределенным [Мерриам А., 1999].

Статус внешний
и внутренний

Любые оценки внешнего (то есть для самой широкой публики) статуса профессии относительно, поскольку в разных слоях общества и сегодня отношение к музыке и музыкальному делу может быть чуть ли не противоположным — как к развлечению или же как священнодействию.

По мнению специалистов, внешний статус профессии во многом зависит от того, насколько доступен для понимания характер деятельности профессионала, а также от того, насколько эта деятельность может выявлять личностные качества человека. Певцы для непосвященных всегда будут иметь более высокий статус, чем, к примеру, дирижеры.

Внешний статус профессии влияет на статус музыкантов в обществе, но статус конкретного музыканта во многом зависит от него самого. В некоторых социальных группах профессия музыканта имеет низкий статус, но одаренные выходцы из этих групп становятся музыкантами, поскольку в этой профессии они видят для себя наилучшую возможность самореализации. У публики статус музыканта определяется также лауреатскими регалиями, общественной активностью, участием в резонансных творческих проектах, в первую очередь телевизионных.

Внутренний статус — для самих музыкантов, для «своих», — определяется иерархией профессиональных ролей, среди которых выделяются наиболее/наименее престижные и желательные. Самый высокий статус имеют профессиональные роли, сочетающие относительную творческую свободу со стабильным заработком и высоким уровнем оплаты.

Но и здесь внутренний статус профессиональной роли не переносится на конкретного музыканта. В кругу коллег для личного профессионального статуса музыканта, кроме яркого таланта, может иметь значение престиж учебного заведения, где получено образование, принадлежность к выдающейся профессиональной школе, безупречность, «безаварийность» мастерства, творческая глубина и продуктивность, постоянное самосовершенствование. Словом,

У. Хогарт
(1697–1764).
Разгневанный
музыкант.
На гравюре ан-
глийского мастера
запечатлено
«столкновение
статусов»: рес-
пектабельного
служивого
музыканта и его
жизнерадостных
бродячих коллег,
находящихся
внизу социальной
лестницы
общества.



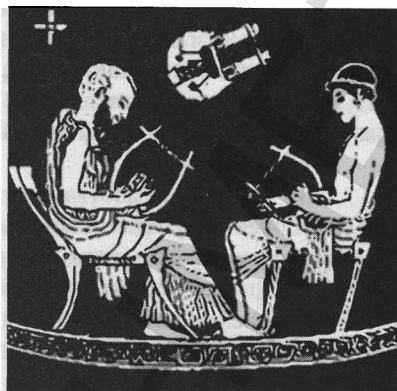
можно прослыть «выдающимся музыкантом» у широкой публики и журналистов, но получать весьма сдержанные оценки у части профессионального сообщества. Добиться и сохранить на долгие годы высокую репутацию у коллег — труднейшая задача.

**Состязание
как завоевание
и подтверждение
личного статуса**

Статус музыканта в профессиональной среде всегда зависел от уровня мастерства, а способом его подтверждения служили публичные состязания. Состязательностью буквально пропитан и дух этой профессии, и ее многовековая история. Изначально состязания музыкантов возникли в рамках архаических сакральных культов, но впоследствии потеряли связь со своими истоками.

В эпоху Античности наиболее известны (с начала VI в. до н. э.) Пифийские (или Дельфийские) игры в честь Аполлона, где состязались кифареды, авлетики (флейтисты) и певцы, а победитель награждался венком из ветвей священного лавра. В Римской империи музыканты состязались на Акцийских и Капитолийских играх, где победа считалась мировым первенством. Древним римлянам мы обязаны появлением звания лауреата. Существует немало преданий о состязаниях музыкантов при дворах индийских, арабских, персидских правителей, где победителям воздавались невероятные почести. В Средние века соревновались между собой бродячие певцы, цеховые и придворные музыканты. В Новое время — состязались в искусстве музыкальной импровизации (например, Баха и Маршана, Моцарта и Клемента). Появление в середине XIX в. конкурсов (сперва композиторов, затем пианистов, позже и других исполнителей) было закономерным развитием традиций.

Состязание в мастерстве открывает музыканту возможность проявить свои сильные стороны, получить признание профессионального сообщества, обменяться опытом, заявить о себе публике и привлечь внимание работодателей. Оно выявляет устои и ценности профессиональных традиций, незыблемость критериев профессионального мастерства. К сожалению, дух состязательности в мастерстве постепенно покидает современных конкурсы музыкантов-исполнителей. Конкурсы призваны стимулировать не столько профессиональный, сколько карьерный рост, воспринимаясь большинством участников как единственный способ завоевания личного статуса.



Состязание музыкантов.
Чернофигурная амфора. VI в. до н.э.

1.2. СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФАКТОР

СРЕДСТВА
СУЩЕСТВОВАНИЯ

С социально-экономической точки зрения профессия — это деятельность, которая дает человеку основные материальные средства существования. *Музыкантами называют тех, кто зарабатывает на жизнь одним из видов музыкальной деятельности (независимо от образования и уровня профессионализма).* Рыночную стоимость в профессии музыканта имеют мастерство, талант, индивидуальность «почерка», а также готовность гибко «перенастраиваться» на востребованные сферы художественного труда. В настоящее время музыканты получают средства к существованию не только от своей основной деятельности, но от продажи дисков, отчислений за трансляцию записей и др.

Любопытно, что введение тантьемов (франц. *tantième* — такая-то часть) — отчислений композиторам за исполнение их произведений — в свое время было воспринято неоднозначно. Незвестный обозреватель Русской музыкальной газеты не без едкости замечает: «Нельзя сказать, чтобы сочинять стали лучше, чем во времена Моцарта, Россини, Бетховена, Вебера, Шуберта, Берлиоза и т. д., но музыку свою таксируют столь высоко, что музыкальное наслаждение грозит превратиться в малодоступную роскошь». Публику, впрочем, «вздорожание музыки еще не пугает» [*Заграничное обозрение...*, 1910, стб. 833].

Уровень заработка музыканта зависит не только от его личного профессионального потенциала, но и от многих других факторов, например от экономической ситуации в стране и регионе в целом, от статуса коллектива, в котором он работает, от конкуренции и востребованности его профессии или специальности на рынке труда и т. п.

На уровень заработка иногда могут влиять факторы, прямо не связанные с профессионализмом: например, качество (марка) инструмента, музыкальная биография (принадлежность к именитой «школе», престижному учебному заведению), личная репутация, в том числе контактность (способность находить общий язык с коллегами-музыкантами), избегание конфликтов, гибкость в отношениях и некоторые другие.

Как свидетельствуют исторические и этнографические источники, во всех музыкальных культурах разные классы музыкантов всегда отличались уровнем заработка.

Правда, в культурах устной традиции музыкантом-профессионалом не всегда считают того, кто получает оплату за труд. Так, у африканского племени басонгов пять классов музыкантов отличались специализацией (например, продольный барабан или запевала в хоре и т. п.) и статусом. Принадлежащие к высшему классу музыканты могут полностью обеспечить себя гонорами за музыкальную деятельность, а представители самого низкого вообще не получают оплаты [Мерриам А., 1999].

Во многих культурах самые высокие гонорары получали искусные солисты-певцы; много меньше доставалось их аккомпаниаторам и самые низкие заработки были у инструменталистов. К середине XIX столетия в Европе высокооплачиваемыми становятся солисты-инструменталисты. Но и при высоких заработках немногие из них могли приобрести значительное материальное состояние при помощи только таланта и мастерства.

Знаменитые виртуозы XIX века, покорявшие переполненные залы мировых столиц, сочетали концертную деятельность с преподаванием, сочинением музыки и дирижированием, но при этом все же сталкивались с материальными проблемами.

Музыкантам в любом обществе часто приходилось «подрабатывать». В Средние века они укрепляли свое материальное положение крестьянским, ремесленным трудом или торговлей, а в Новое время — освоением «смежных» музыкальных профессий и

видов деятельности (преподаванием, сочинением, аранжировкой, переписыванием нот и т. д.). Для высоких заработков музыканту необходимо не просто владение разнообразными профессиональными умениями, но *инициативность* в их реализации. Нередко музыканты изобретают новый более «продаваемый» вариант профессиональной самореализации.

Так, «академический» музыкант может стать даже «поп-звездой», благодаря техническому осовремениванию и шлягерной адаптации шедевров музыкальной классики ко вкусам широкой публики.

Значение экономического фактора для профессии музыканта специфично. Вознаграждение за профессиональную деятельность (как и в любой профессии) должно, прежде всего, обеспечивать средства существования музыканту и его семье. С другой стороны, гонорар — косвенная социальная оценка *значимости труда* музыканта.

«СЛАВА»
и «ДЕНЬГИ» Не случайно в художественных профессиях так тесно связаны «слава» и «деньги». Можно сказать, что слава — то же вознаграждение, только не в материальной, а в идеальной форме. Слава и успех — свидетельство общественного признания таланта и заслуг, своего рода «символический капитал». Возможность добиться славы и успеха влияет на выбор профессии, стимулирует профессиональное самосовершенствование. В свое время А. Рубинштейн заметил, что «желание славы и денег» отличает профессионального музыканта от любителя. Любителю в музицировании важнее всего получить ни к чему не обязывающее самоценное удовольствие*. Но музыканту необходимо завоевывать общественное признание не лично для себя, а для своего искусства.

А. Рубинштейн утверждал, что «без славы и денег... нет хода искусства». Выпуская в свет сочинение, художник «должен стараться приобрести им имя в музыке, право на славу, европейскую известность, бессмертие, и только тогда он будет работать так, как работают, когда хотят сделаться достойными своего искусства. Для этого надо быть свято и всецело артистом и, главное, ничего не делать без честолюбия...». Артист должен видеть в своем искусстве не только «средство совершенно предаться своему божественному призванию», но и право на общественное уважение, средство прославиться — так «должен трудиться всякий, *уважающий себя и искусство*» [прив. по: Асафьев Б., 1929, с. 90, 92; курсив мой — М.С.]

* Среди русских музыкантов любительство («аматёрство») — оценочный символ возвышенной любви к музыке ради нее самой и одновременно незнания, умения, неразвитого вкуса.

Необходимость обеспечивать себя и свою семью трудно совместима со свободой творческой самореализации. Искать внутреннего совершенствования, а не внешних благ, — одна из высших нравственных заповедей искусства. Материальный фактор теряет смысл, если препятствует самореализации личности как музыканта и артиста. В этой трудной профессии почти невозможно «выжить», работая только за деньги (согласно циничной формуле: «ни ноты без банкноты»). В профессиональной среде коммерческий успех и славу ставят все же ниже верности творческим ценностям и художественному вкусу*.

Столетие назад музыкальный критик отмечал: для артистов, как и для других людей, огромную роль играют деньги и любовь, желание славы и артистическое самолюбие, но самый главный мотив, «мало знакомый толпе», — служение идеалу искусства. Все эти мотивы смешиваются в каждом артисте в разных пропорциях. «Еще на сцене, во время акта художественного творчества, вы видите перед собою людей, вдохновляемых и руководимых сверхчувственным идеалом <...>. Но стоит артисту уйти за кулисы, и вы с величайшим удивлением видите перед собою <...> человека, в котором действуют самые обыкновенные мотивы человеческих поступков, только более ярко, с большею страстью, и всегда почти окрашенные болезненным самолюбием». Моральный авторитет артиста в музыкальной среде создает именно бескорыстное и самоотверженное служение искусству [Вальтер В., 1913, стб. 771–773].

Как показывают исследования, престижные мотивы (завоевание славы, почета) заставляют человека неосознанно упрощать свои цели, как бы укорачивая путь к заветной цели. Сходно действует и мотив денег. По наблюдению Я. Парандовского, «деньги — дурной советчик», поскольку привносят в творческую работу динамизм «конвейера», «отвлекают от вещей трудных и прекрасных». Особенно убийственна, по его мнению, ранняя и быстрая слава, ибо радость признания и приятность растущих заработков заставляют избегать какого бы то ни было риска из-за опасности все это утратить [Парандовский Я., 1972]. Именно поэтому внезапно обрушившиеся на музыканта слава и деньги считаются тяжелым испытанием.

Гонка за достижениями обедняет жизнь, приводит к односторонности личности, к хроническим стрессам, нервным срывам,

* Противоречивая связь профессионализма и финансовой мотивации отражается в жаргонном понятии «лабух»: это, с одной стороны, *музыкант, работающий ради денег, исполняя любую по качеству музыку, а с другой — музыкант-универсал, профессионал, который может играть все. По мнению филологов, первичное значение глагола «лабать» — «работать музыкантом».*

душевной и духовной опустошенности. Высокие гонорары и слава позволяют до некоторой степени расширить творческую свободу, но они же свободу и ограничивают.

В дневнике за 1828 год И. Мошелес описывает напряженную изматывающую жизнь известного виртуоза: «<...> в феврале он еще может справиться с временем, а в апреле, мае и июне он этого никак не может. А в июле и августе у артиста еще хватает времени спросить себя — как он не погиб в этой пестрой сутолоке ежедневных своих и чужих дел, как он не захлебнулся в волнах уроков, грозивших поглотить его ежедневно в продолжение девяти часов? <...> ему хватает силы до глубокой ночи слушать, как музицируют и еще помогать музицирующим, да еще чего доброго — исполнить публично большой концерт, отнюдь не упуская из виду, что на ставке стоит его репутация; что он может еще, о диво! — взвинтить себя до импровизации! <...> Кто может выносить такую жизнь в течение почти 23 лет, не засорившись ни плотью, ни духом, — тот должен благословлять свое счастье. Что может спасти от окончательной гибели? Прекращение дел и заработков осенью, хороший деревенский воздух вместо городской концертной театральной атмосферы, речные и морские волны вместо водоворота уроков, уединения в собственном семействе, вместо людской сутолоки. Но, увы! это не так-то легко дается. Континент предлагает концертные поездки, провинциальные антрепренеры Англии предлагают выгодные ангажементы. Неподалеку от морских купален ютятся маменьки, дающие вечера, дочки, нуждающиеся в уроках <...>. Вот где нужно быть крепким как железо и всегда держать наготове свое «нет», которое как ни подслащай — слушают кисло; иначе будешь тащить на себе всю лондонскую обузу, как улитка — свою раковину, и воротиться из деревни к новому сезону, не освежившись ни душой, ни телом, хотя и с полным кошельком» [*Из летописей фортепиано...*, 1905, с. 100–101].

Артистический успех отвечает важнейшей для музыканта потребности *быть услышанным*, потребности ощущать духовную связь с публикой. Вряд ли найдется музыкант, способный почувствовать удовлетворение от высокооплаченного концерта без публики, в пустом зале. По словам Я. Мильштейна, исполнитель растет, развивается, если реализует себя как артист, — в контактах со слушателем, непосредственно ощущая отдачу от своего труда. Как личная невостребованность, так и полупустые залы способны разрушить смысл профессиональной работы.

Я. Мильштейн вспоминал: «Мои, и не только мои, ученики не раз возвращались после поездок с концертами по стране морально по-

давленными, потому что их гастроли не давали им никакого художественного удовлетворения. Они убеждались, что в их выступлениях мало кто заинтересован, их удручала плохая организация, низкая посещаемость концертов. После такой поездки они теряли желание играть» [Мишель Я., 1981, с. 49].

Стремление превратить «развлечение музыкой» в «увлечение музыкой» — заставить публику пережить радость художественного открытия — придает главный смысл профессии музыканта.

Профессиональный цинизм Профессиональное самосознание развивается не только в технологическом плане специальных знаний и мастерства, оценки одаренности и перспектив, но и в этическом плане — как личное принятие профессионального долга, принципов профессиональной совести и чести. Профессиональная этика регулирует отношения между коллегами, заставляя преодолевать эгоизм, стремление к собственной выгоде, заботиться о поддержке интересов художественного коллектива и всего музыкантского цеха. Музыкантская этика противостоит дилетантизму, снижению традиций мастерства и искусства. Она играет важную роль в создании положительного образа профессии и уважительного отношения к профессионалам в общественном мнении.

Цинизм в самом общем определении — пренебрежение этическими ценностями ради практической выгоды. Если человек полагает, что в конкретной ситуации можно использовать любые, даже самые безнравственные средства для достижения своих целей, то его называют циником. Правда, в обыденной жизни это понятие используется очень широко. Например, циниками называют людей, которые вслух говорят то, о чем другие думают, а также тех, кто относится к другим людям, как к «неодушевленному материалу», который можно использовать в своих целях. Циниками считают молодых людей, которые ценности своего поколения ставят выше тех, которые были для предшественников незыблемыми. Иначе говоря, о цинизме вспоминают всегда, когда возникает любого рода конфликт ценностей.

Особая разновидность — *профессиональный цинизм*. Он заметнее всего в профессиях, связанных с общением между людьми. Ремесленный цинизм музыканта — отсутствие трепетного отношения к музыке, «халтура», то есть некачественное сочинение или исполнение без чувства стыда и вины. Циник использует публику как источник материальных средств. Цинизм педагога — в использовании талантливого ученика как средства личных карьерных достижений. Цинично и потребительское отношение учеников к своим учителям.

Некоторые психологи полагают, что профессионалу невозможно уберечься от некоторой доли цинизма, особенно в условиях коммерциализации профессиональной деятельности, жесткой кон-

курении, возрастных ограничений на полноценную самореализацию. Тот, кто постоянно «горит» на работе, быстро «выгорает», входит в хроническое переутомление, сопровождающееся депрессией, чувством опустошенности и бессилия. Цинизму способствуют узкая специализация и замкнутость профессиональных цехов, деление на «касты» и группировки, когда отношение к «своим» и «чужим» отличается по степени этичности или диничности.

1.3. ПРОФЕССИЯ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

Для меня жизнь — это моя работа. Я не могу себе представить одно без другого.

П. Казальс

Наша профессия не только прекрасна, она и требовательна до жестокости, логична и в то же время иррациональна. Для музыканта это разумеется само собой...

А. Паперно

ДВА РАКУРСА

Психологическое понятие профессии складывается из требований, которые она предъявляет к человеку, с одной стороны, и требований человека к профессии — с другой. Иначе говоря, *профессия — вид труда, включающий в себя определенные действия, для выполнения которых требуются соответствующие психологические качества и свойства*. Но также профессия — *область самовыражения, самоопределения и самоутверждения личности*. Люди стремятся найти свою профессию. Замечательная актриса Ф. Раневская сказала в одном из телевизионных интервью: «Я не искала профессию. Она всегда жила во мне».

Обе психологические стороны профессии тесно переплетены между собой.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕЛОВЕКУ

Требования профессии относятся прежде всего к таким психическим качествам человека, которые плохо поддаются тренировке, а также к свойствам, которые могут помогать или затруднять приобретение профессионального мастерства. Если некое нужное качество легко формируется у большинства людей, то и профессии можно научить всех. Такие профессии называют массовыми.

Прирожденные, проявившиеся в детстве психические особенности облегчают приобретение специальных навыков и умений (трудовых, интеллектуальных, волевых, коммуникативных), приспособление к разнообразным условиям профессиональной работы. Можно сказать, что профессия «отыскивает» таких людей,

которые ей подходят. Профессия укрепляет и как бы заостряет такие черты человека, которые и заставили его выбрать эту профессию, затушевывая другие черты, не имеющие для нее значения. Если необходимые для дела индивидуальные особенности выражены не очень отчетливо, удачный выбор профессии позволяет их откристаллизовать, укрепить и тем самым «оформить» индивидуальность. Неудачный выбор профессии, по словам А. Лазурского, зачастую окончательно лишает человека «всякой определенной физиономии» [Лазурский А., 1922, с. 126].

Профессия формирует человека постольку, поскольку его свойства становятся профессиональными инструментами и определяют пригодность к ней. На основе требований профессии к человеку создаются разнообразные модели личности профессионала в гуманитарных науках, критерии профессионального отбора и программы обучения.

Тем не менее, важные для профессии качества психики остаются лишь общими ориентирами. Каждый человек — уникальное целое, и любое его качество связано с другими, оказывая на них как положительное (например, усиливающее или компенсирующее), так и отрицательное (тормозящее, блокирующее) влияние. Можно обладать многими необходимыми качествами, но не стать при этом успешным профессионалом. Отсутствие же необходимых качеств делает профессиональное развитие невозможным (в некоторых профессиях от человека требуются очень редкие психические качества).

По мнению специалистов, эффективность труда профессионала зависит в такой же степени от интереса к своему делу, как от способностей. Увлеченный человек в самих неблагоприятных условиях труда может увидеть творческую задачу, а не стрессовую ситуацию. При отсутствии эмоциональной вовлеченности в свое дело любые недостатки в способностях оказываются невыполнимыми.

Профессия для личности Представим человека, который не вполне соответствует требованиям профессии: у него скромные способности, слабо выражены некоторые нужные качества. Если он *любит* свое дело, то будет искать подходящую профессиональную роль, где реализует имеющиеся возможности. Теперь представим другого человека, у которого достаточно способностей и нужных качеств, но профессия не соответствует *его* требованиям. Он поменяет профессию. Выбор профессии осознается как выбор места в жизни, уровня социальной успешности и самореализации.

Психологи считают, что становление профессионала — особый модус личностного развития, относительно независимый от объективных тенденций в достижении зрелости личности и ее старения. Профессия формирует личность и напрямую — акцентируя определенные ее качества, и косвенно — через профессиональную среду и образ жизни. Вместе с достижением высокого профессионализма из-

меняется сознание личности. В профессии человек проявляет себя многогранно. Большинство профессиональных проблем выступают для него *личностными задачами*, в решении которых он раскрывается, реализуется, самоутверждается или деградирует.

Профессиональная жизнь способна подчинить себе другие сферы жизни, высвечивая одни жизненные факторы и загоняя в густую тень другие. Создается особый «срез» отношений человека с действительностью, особый ракурс видения мира, даже своя концепция смысла жизни. Жизнь в профессии во многом отражает отношение человека к жизни вообще. Личностные оценки себя и своей жизни тесно связаны с профессиональной продуктивностью и успешностью. Все это не менее, а иногда даже более важно для человека, чем материальное обеспечение, которое профессия может ему предоставить.

При вынужденной смене профессии человек теряет годами складывавшиеся перспективы, привычное социальное окружение, меняет образ жизни. Значительная часть прожитой жизни, накопленный опыт, уже признанные достижения и личные достоинства оказываются как будто обесцененными.

В некоторых профессиях социальная значимость личностного фактора большая, в других — меньшая, а в художественных профессиях — наивысшая. «Художник обязан быть яркой (необыкновенной, замечательной, выдающейся и т. п.) личностью» — таково требование публики. Кажется, что сфера искусства сама притягивает неординарные личности; именно они позволяют искусству быть тем, чем оно является для людей. Как заметил Б. Асафьев, творчески одаренная личность обогащает сферу музыки благодаря богатству эмоций, силе волевых импульсов, утонченности восприятий, мощной энергии мысли [Асафьев Б., 1922]. В личностных качествах музыканта ищут причины профессиональных достижений и профессиональных деформаций.

Музыкант — одна из немногих профессий, которая осваивается с раннего детства. Телесная, психологическая и духовная конституция складываются непосредственно под воздействием музыки, музыкальной деятельности, соответствующей социальной среды. Музыкальная деятельность усиливает одни свойства и качества, смягчает или маскирует другие. Профессия музыканта предписывает особый образ жизни, большая часть которой проходит в специфической профессиональной среде. А здесь существуют свои способы воздействия на личность, свои неписанные запреты, этикеты поведения, кодексы чести, которые вырабатываются многими поколениями и определяют принадлежность к профессиональному сообществу в такой же мере, как и владение мастерством. Профессиональное обучение музыке ориентировано на определенный тип личности.

1.4. О ПРОФЕССИОналиЗМЕ

Понятие

Понятие *профессионализма* относится к уровню и качеству квалифицированности специалиста. Профессионализм обычно определяют как «высокий» или «низкий», «широкий» (владение разными профессиональными ролями) или «узкий» (только одной). Оценка профессионализма конкретного специалиста имеет свои особенности. Чем больше результат труда зависит от самого человека (а не от неких механизмов или машин) и от его взаимодействия с другими людьми, чем более многообразны условия работы, — тем труднее объективно оценить профессионализм. На уровень профессионализма (при прочих равных условиях) влияют удовлетворенность работой и степень признания личности профессиональным сообществом.

Оценка профессионализма складывается из: 1) оценки процесса и результатов *труда* человека; 2) оценки его *трудовых* качеств — работоспособности, ответственности, организованности, инициативности, продуктивности, способности к сотрудничеству и др.; 3) оценки *личностных* качеств — увлеченности своим делом, стремления к самосовершенствованию, профессиональной совести и чести. Общие слагаемые профессионализма в целом верны и для музыкантов.

Профессионализм в работе

Профессиональная деятельность имеет свои внутренние законы, которым подчиняется труд в конкретных условиях. Эти законы осваиваются в процессе обучения и накопления опыта работы; на них основаны представления о хорошей и плохой организации труда, разные нормы и предписания, обязательные для профессионалов. Когда какие-то из этих законов не учитываются, на работу затрачиваются чрезмерные усилия и страдает качество. Профессионализм обеспечивает относительное равновесие достижений и их «цены», то есть затраченных усилий.

Не случайно музыканты убеждены, что профессионализм обязательно включает в себя «крепкую школу», на которую, как на фундамент, опираются свободное владение различными стилями и техниками, художественное качество и продуктивность. «Школа» формируется на основе внутренних законов музыкальной деятельности и обеспечивает наилучший способ достижения высокого результата.

Высокий профессионализм — способность выполнять свою работу оптимальным способом: *эффективно, экономично* (в смысле затрат усилий, времени и материала), *ритмично* (без рывков и спадов производительности), с *гарантированным качеством*. Из-за этого профессионалов иногда сравнивают с «хорошо отлаженной машиной». Владеть технологией своего дела — значит уметь гибко перенастраивать ее под конкретные цели и условия труда.

Профессионал совершенствует технологию труда и одновременно расширяет свои трудовые возможности.

Сущность той или иной профессии выражается через критерии профессионализма. У молодых людей, выбравших профессию по привлекательным внешним признакам, разочарование наступает в процессе обучения. Задаваемые в обучении критерии профессионализма сталкиваются с осознанием собственных возможностей и личностных целей.

Минимум музыкального профессионализма — владение такими основополагающими умениями, как чистое интонирование, точная передача текста и смысла произведения, донесение до аудитории своего (а также дирижерского или режиссерского) замысла, ансамблевая слаженность и стабильность качества игры (пения), относительная независимость в интерпретации музыки от собственных вкусов и предпочтений и пр. Высокий профессионализм обуславливает качественное исполнение, но не гарантирует столь ценной для слушателя «личностной» окраски музицирования, индивидуальности музыкального высказывания, художественной незаурядности. Хотя удовольствие от безупречно чистого, точного и слаженного исполнения слушатель несомненно получит.

МАСТЕРСТВО «Профессионализм» и «мастерство» часто выступают синонимами или взаимопределяющими понятиями. (В словарях и учебниках профессионализм — высокий уровень мастерства, а мастерство — высшее проявление профессионализма.) В художественных профессиях понятие «мастерство» кажется предпочтительнее. Здесь не всякий профессионал превращается в Мастера, как не каждый Мастер является профессионалом в точном смысле слова.

В искусстве мастерство — *надпрофессиональное* свойство, соотносимое с *масштабом* дарования и *поглощенностью* делом в большей степени, чем с профессиональной выучкой. «Или надо отдавать искусству все свои силы, или вовсе не заниматься им» [Мишустин Я., 1983, с. 70]. Мастерство позволяет раскрыть своеобразие таланта и личности артиста, вселяет в него веру в свои художественные намерения и их осуществимость. Оно дает возможность *быть самим собой* в искусстве.

Мастерство не передается в обучении, не приобретает автоматически с длительным опытом работы или, подобно озарению, в короткие сроки. Это — по уровню, по качественному содержанию — всегда *личное завоевание*. Поэтому иногда говорят, что основой высокого мастерства выступает вся жизнь артиста. Мастера в чем-то похожи друг на друга, но мастерство у них разное. Совершенное мастерство может производить *эффект гениальности* его обладателя.

Ведь мастерство в художественных профессиях должно оставаться «прозрачным» для слушателя, читателя или зрителя.

Говорят, что наблюдая за профессионалом, хочется воскликнуть: «Как это трудно!» Работа Мастера вызывает противоположное чувство: «Как это легко, кажется, любой сможет!» Конечно, здесь есть доля преувеличения, но мастерство композитора и исполнителя действительно «умирает» в долгой жизни произведения.

ТРУДОВЫЕ
КАЧЕСТВА

Хороший профессионал обладает специфическими, необходимыми для его работы свойствами внимания, памяти, мышления, воображения. Профессионализм — почти синоним высокой работоспособности, выносливости, личной организованности, самодисциплины и ответственности. Профессионал умеет управлять своими психологическими состояниями, подчинять их решению текущих и перспективных рабочих задач. Чем сложнее профессия, тем больше она требует от человека *свободного и совершенного владения своими психологическими ресурсами*. Отсюда возникает впечатление, что настоящий профессионал в работе не зависит от собственных психологических свойств и состояний. Известное выражение «профессиональная вышколенность» как раз указывает на «подогнанность» личностных свойств специалиста под требования его работы.

Поэтому у высоких профессионалов основные психологические свойства менее подвержены возрастным изменениям (например, профессиональная память может оставаться на высоком уровне сохранности даже в очень пожилом возрасте), устойчивы к всевозможным стрессам. Профессионал уверенно себя чувствует в «нестандартной ситуации», может быстро найти причины возникших трудностей и оценить возможные последствия.

В то же время оборотной стороной высокого профессионализма нередко бывает профессиональная ограниченность. Она проявляется в односторонности интересов, сознательном сосредоточении на таких областях, где почти совершенные профессиональные психологические «инструменты» могут работать безотказно. Считается, что высокий профессионализм является барьером для восприятия новых творческих идей, освоения новых областей деятельности. Хотя подобные связи между уровнем профессионализма и креативностью не являются законом, они лишь *могут* проявляться у конкретных представителей профессии. У некоторых музыкантов великолепная профессиональная техника, обеспечивая стабильность игры, в то же время создает соблазн переноса найденных удачных приемов из одного сочинения в другое, тяготение к репертуару, в котором можно продемонстрировать свои профессиональные возможности.

Таким образом, профессионализм является свойством *целостного человека*, единством неповторимых психологических и личностных особенностей. Хотя в первую очередь важно то, насколько продуктивно такое единство проявляется в работе.

ЗНАЧИМОСТЬ ТАЛАНТА Иногда кажется, что талантливые люди обладают профессионализмом «от природы», ведь талант обнаруживается в легкости, скорости и оригинальности выполнения работы. Талантливый человек быстрее овладевает профессиональной технологией и непременно стремится ее совершенствовать. Но сам по себе талант не является залогом высокого профессионализма. Человеческие свойства и система ценностей музыканта могут входить в противоречие с его талантом. Самый яркий талант при размытой и неустойчивой системе ценностей может деградировать.

В повести «Неточка Незванова» Достоевский противопоставляет двух скрипачей. Главный герой — очень талантливый Егор Ефимов не выдерживает борьбы между «даром» — каким-то невероятным музыкальным «чувтём», способностью схватывать особенности техники игры, поражать слушателей проникновенностью исполнения — и «натурой», то есть слабостью воли, заносчивостью, завистливостью, амбициями к «всемирной» славе. «Энтузиазм его был какой-то судорожный, желчный, порывчатый, как будто он сам хотел обмануть себя этим энтузиазмом и увериться через него, что еще не иссякли в нем первая сила, первый жар, первое вдохновение» [Достоевский Ф., 1982, с. 222]. Его сожгла щедро подогреваемая алкоголем, защищенная лживыми барьерами жизненных помех «беспрерывная мечта о собственном гении». Он умер вскоре после концерта гениального скрипача: «он услышал чудного гения, который рассказал ему его же самого и осудил его навсегда» [там же, с. 273].

Другой герой, некто Б. — обладатель скромного дарования компенсировал свои недостаточные возможности организованностью и трудолюбием: он «стремился к своей цели упрямо, систематически, с совершенным сознанием сил своих и почти рассчитал заранее, что из него выйдет...». О себе Б. говорит: «...я был спокоен насчет себя самого. Я тоже страстно любил свое искусство, хотя знал при самом начале моего пути, что большего мне не дано, что я буду, в собственном смысле, чернорабочий в искусстве; но зато я горжусь тем, что не зарыл, как ленивый раб, того, что мне дано было от природы, а, напротив, возрастил сторицею, и если хвалят мою отчетливость в игре, удивляются выработанности механизма, то всем этим я обязан беспрерывному, неусыпному труду, ясному сознанию сил своих, добровольному самоуничтожению и вечной вражде к заносчивости, раннему самоудовлетворению и к лени, как естественному последствию этого самоудовлетворения» [там же, с. 223].

Профессионализм — *лицо и имя* человека в профессии, но также одно из важных качеств *состоявшейся личности*, тесно связанное с ее нравственным стержнем.

**ПРОФЕССИОНАЛИЗМ
И ПРИЗВАНИЕ**

Искусные профессионалы всегда способствовали привлечению общественного внимания к своей профессии, повышению ее социального престижа. Тем самым они открывали новым поколениям новые пространства личностной самореализации. Личностная самореализация в профессии выражается понятием *призвание*.

Иногда полагают: главный признак призвания — легкость в осуществлении того или иного дела, тем более что легкость доставляет удовольствие, а дело больше нравится. Призвание, таким образом, должно означать, что человек «подходит» к своему делу, «как ключ к замку». Важным становится и то, что ничего другого с такой легкостью не получается.

Однако понятие «призвание» шире таланта к определенному делу. Призвание неразрывно связано с потребностью *личностной* самоотдачи. Оно осознается как необъяснимое чувство долга, как нравственная миссия, как *готовность к судьбе* — какой бы она ни оказалась. Призвание наделяет смыслом и обладание одаренностью, и достижение профессионализма в своем деле, увязывая их в единое целое. Если ты можешь делать то, чего не могут другие и так, как никто другой, то это твой *долг и поручение*, что побуждает бережно относиться к своему дарованию, совершенствовать, а не растрачивать его. Чувство призвания, по мнению психологов, во многих случаях компенсирует недостатки способностей при формировании профессионализма, поскольку заставляет человека искать и находить все новые внутренние психологические резервы.

Музыканты из африканского племени басонгов в ответ на вопрос исследователей: почему люди музицируют? — называли три причины. Во-первых, люди музицируют, чтобы быть счастливыми, то есть получать удовольствие от своего дела; во-вторых, — чтобы получать за это деньги; в-третьих, — потому что Эфиле Мукулу (местное божество) повелевает им делать это, а не что-то другое, иначе говоря, такова Божественная воля. Первую причину опрошенные считали самой важной, даже те, кто вначале называл денежное вознаграждение [Мерриам А., 1999]. Музыканты, представляющие другие культуры и континенты, несомненно, согласятся с этим.

Отношение к музыке как к призванию в такой же степени, как дарование, составляет фундамент, на котором выстраивается здание профессионального мастерства.

§2. ИСТОРИЧЕСКАЯ ГЕНЕТИКА МУЗЫКАЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛИЗМА И ЛИЧНОСТИ МУЗЫКАНТА

Профессионализм как характеристика личности имеет индивидуальные очертания, особенную *конфигурацию* составляющих его элементов (лат. *configuratio* — взаимное расположение, соотношение составных частей). Эта конфигурация может изменяться в разные периоды жизни, на разных ступенях становления за счет усиления отдельных качеств и преобразования связей между ними.

Историческим эпохам и культурам, разным стилям, жанровым традициям также присущи свои особенные конфигурации музыкального профессионализма. А новые конфигурации профессионализма могут отвергаться как «нарушения традиций», как искажение устоев профессии.

Музыкант — профессия *наследников*, в которой чрезвычайно важна преемственность, — духовная, психологическая, технологическая. Каждый музыкант, осознает он это или нет, опирается на опыт многих поколений предшественников и несет ответственность за *преобразование* и *приумножение* этого опыта. Новые поколения не только многое вносят в профессиональную культуру, но и теряют. Отсюда *впечатление* снижения общего уровня («теперь этого делать не умеют»), с чем можно столкнуться в любую эпоху.

На эволюцию музыкального профессионализма влияют новые формы разделения труда в музыкальной деятельности, совершенствование технологий создания музыкальных инструментов, нотной записи, нотопечатания, звукозаписи и пр.. Свой вклад вносят межкультурный обмен и заимствование элементов музыкального языка, традиций исполнения, инструментов и способов игры на них, жанров и форм музицирования, а также развитие образовательных учреждений, авторского права, концертной жизни и т. п. Особая роль принадлежит творческим новациям — произведениям, требующим не только усовершенствования инструментов, новых их сочетаний, особой акустики залов, но и новых конфигураций профессионализма музыкантов. Перед ними возникают трудности и барьеры, требующие развития новых способностей и умений.

История профессии разветвлялась по многим линиям одновременно: линии расходились и пересекались, обрывались и давали новые побеги. Сакральные обряды (языческое капище, храм, церковь) — бытовая жизнь (ярмарка, кабак, дом, гарем) — придворная жизнь — общедоступные театры и концертные залы выступали социально-культурными пространствами, в которых работал музыкант, со своими требованиями к профессионализму и к личности. Можно сказать, что любая историческая конфигурация профессионализма воплощена в характерном типе личности музыканта. Бродячие, уличные музы-

канты, ремесленники, «музыкальные пролетарии», храмовые, придворные музыканты встречаются едва ли не во все времена и у всех народов. С ними связан своего рода *генетический код* современной профессии и личности музыканта — главного героя этой книги.

2.1. «Бродячий музыкант» КАК ТИП ПРОФЕССИОНАЛА

*Закинув на спину трубу,
Как бремя золотое,
Он шел, в обиде на судьбу...*

Н. Заболоцкий. «Бродячие музыканты»

ФИГУРА НА
ВСЕ ВРЕМЕНА

Странствующие музыканты, распеваящие эпические сказания, известны в странах Дальнего и Ближнего Востока, Средней Азии, в Индии и Африке.

Символы европейского Средневековья — жонглеры (лат. *joculator* — *шутник, остряк*), голиарды (лат. *gula* — *глотка*), ваганты (лат. *vagantes* — *бродячие люди*), шпильманы (нем. *spielen* — *играть*, *манп* — *человек*), рапсоды, скоморохи и т. д. Все они —



Менестрели. Миниатюра XIII в.

профессионалы «широкого профиля». Некоторые были музыкантами в большей степени, другие — в меньшей. Наряду с музыкальным ремеслом (пением, игрой на многих инструментах, импровизацией и сочинением), они умели актерствовать, бегло складывать стихи, развлекать публику акробатическими трюками и фокусами, объясняться на разных языках, ворожить, торговать и пр.

На Руси скоморох, как жонглер и шпильман в западных странах, — музыкант, актер, плясун, акробат, сатирик, фокусник.

Сходная с бродячими музыкантами конфигурация профессионализма позже встречается у русских крепостных музыкантов, которых покупали, продавали, сдавали внаем. Крепостной музыкант часто был мастером на все руки — певец, актер, капельмейстер, оркестрант, играющий на нескольких инструментах, и одновременно фокусник, казначей, кучер, парикмахер, фельдшер — все в одном лице [Финдейзен Н., 1911, с. 179–180].

Работа странствующего музыканта соответствует всем трем критериям профессии: у него своя «специализация»; он получает за работу средства к существованию; его дело определяет образ жизни, самосознание, область личной самореализации.

Социальный статус бродячего музыканта был самым низким, чаще маргинальным, то есть вынесенным за пределы сложившейся социальной структуры общества. К ним презрительно относились коллеги — придворные и цеховые музыканты. Но границы между профессиональными «ролями» и кланами были условными, и вчерашний бродячий музыкант мог «остепениться», перейдя в разряд уличных, иногда даже цеховых.

На Западе тяга к оседлости среди бродячих музыкантов заметна с XIII века. Шпильманы и жонглеры приобретают дома, превращаясь в уличных или городских музыкантов, обычно селятся компактными группами. И с объединением в ремесленные цехи они поднимаются по сословной лестнице. Их дети, и особенно внуки, уже становятся профессионалами совсем другой категории.

Известны и обратные социальные метаморфозы. Менестрели (франц. *menestrel*, от позднелатинского *ministerialis* — состоящий на службе) во Франции и Англии в XII–XIII веках были профессиональными музыкантами при дворе сеньора, а в XIV–XVIII столетиях превратились в бродячих музыкантов, скитавшихся по городам и селам.

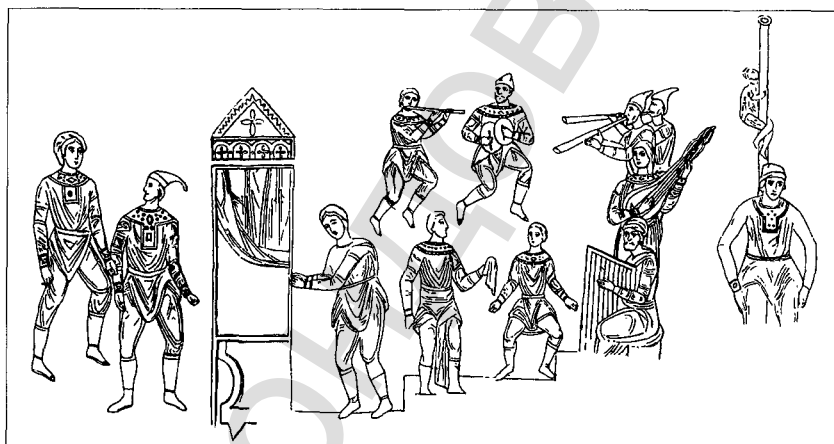
В бродячие музыканты попадали выходцы из разных социальных слоев (в Европе часто бывшие монахи или недоучки-школяры). О них шла слава вольнодумцев, горлопанов и выпивох, хотя некоторые могли быть весьма образованными людьми для своего времени. В поисках работы и заработка они преодолевали порой огромные расстояния. Так, после изгнания из Франции в начале XIII века бродячие музыканты двинулись в Германию и далее, вместе с немецкими собратьями, дошли до Киева.

Актуальность, широта репертуара, артистизм имели большее коммерческое значение, нежели талант и мастерство исполнения (хотя последние, конечно, не исключались). Бродячие музыканты могли выступать на городских ярмарках и во время сельских обрядов, во дворцах феодалов и в храмовых представлениях. Нередко они стояли над военными конфликтами, свободно пересекая территории враждующих сторон, воспевая и осмеивая все, что считали нужным.

Перемещаясь от деревни к деревне, от города к городу, из одной страны в другую, музыканты распространяли освоенные ими традиции разных земель и культур, внедряли новые музыкальные инструменты, новые способы игры на привычных инструментах, переноса их из церкви на ярмарочную площадь, а оттуда — во

дворцы аристократов и дома горожан. Они поддерживали своего рода «систему кровообращения» музыкальной культуры в самом широком смысле. Фигура странствующего музыканта до сих пор остается символом социальной, личной, творческой свободы.

Скоморохи Всего полтора столетия тому назад в России профессионального музыканта могли назвать «скоморохом», желая подчеркнуть низкий социальный статус его профессии. Согласно историческим документам, уже в Древней Руси было две категории певцов-музыкантов, отличавшихся друг от друга и по характеру своего искусства, и по общественному положению. Первая — «гудцы», «свирцы», «игрецы» — вечно гонимые, большей частью бездомные и нищие мастера на все руки, имевшие успех во всех социальных слоях. Переходя от одного поселения к другому, они зазывали зрителей на свои представления или за определенную плату «подражались» участвовать в свадьбах и других семейных праздниках.



Скоморохи. Прорись фрески Софийского собора в Киеве (1040-е — начало 1050-х гг.)

Вторая категория — придворные певцы, «баяны», поступавшие на службу к князьям, боярам, богатым горожанам и часто занимавшие высокое положение в обществе.

При переходе к оседлому образу жизни у бродячих скоморохов возникали подобия ремесленных цеховых организаций.

В Древней Руси скоморохи селились в вольном торговом Новгороде и ближних к нему землях, где было более прочное социальное положение и высокие заработки. Не случайно именно на новгородской почве возникла былина о скоморохе-гусляре Садко.

ВСЕГДА в поисках
лучшей жизни

Можно сказать, что музыканты никогда не покидали улиц европейских городов и селений, где у них была своя культурная миссия. В середине XIX в. уличных музыкантов (при достаточном уровне владения ремеслом) даже считали пропагандистами хорошей музыки. К концу столетия, когда представления о музыкальном просвещении изменились, их уже называли «историческим пережитком» [Липаев И., 1912]. Но бродячие музыканты продолжали свою нелегкую работу.

Юный П. Казальс впервые увидел и услышал виолончель у уличных музыкантов. Подростком он подрабатывал в труппе бродячих музыкантов, выступавших в каталонских деревушках на ярмарках, на танцах и праздниках. «Играли из народной музыки, играли танцы — вальсы, мазурки, сарданы, американские вещицы, — словом, все. Начинали зачастую ранним вечером и уж не переставали до утра. <...> Были эти летние поездки утомительны, времени отдохнуть почти не оставалось, и все же как я ими наслаждался! Какое особенное и счастливое чувство рождалось в душе, когда между мною и этими крестьянами, для которых я играл, устанавливалось восхитительное единение, завязывалась общность, когда я видел, какие у них лица, когда потом, кончив танцевать, они кричали и хлопали в ладоши. Мы вели разговор на языке музыки, и с тех пор во время выступлений — будь то музицирование в тесном кругу или концерт в огромном зале перед многочисленной публикой — меня не покидало это возникшее тогда ощущение душевного понимания меж мною и теми, кому я играю...» [цит. по: Кан А., 1977, с. 40–41].

На место ушедших искать доходные места далеко от своей родины приходили другие. Так, в 1870-е годы в Россию от экономических передряг своей страны бежали итальянские шарманщики. На улицах российских городов появились музыканты в нарядных костюмах с пестро разукрашенными превосходными шарманками и хорошо подобранным репертуаром. На валиках были набиты арии из опер, а также актуальные песни и марши (Россия тогда воевала с Турцией). После войны доходность шарманщиков упала. Их сменили женщины в ярких народных костюмах, пляшущие тарантеллу под шарманку с бубном в руках.

Шарманку скоро вытеснили ансамбли из певцов, мандолинистов, гитаристов, волынщиков, которым, в свою очередь, пришлось уступить место дуэтам (арфа и скрипка) из Чехии. Среди них встречались очень хорошие скрипачи, удивлявшие своим исполнением слушателей. После запрета в России уличных музыкантов они пополнили ресторанные и балльные оркестры, провинциальные оркестровые коллективы [Липаев И., 1912, стб. 574].

Затем настал черед небольших оркестров духовых и струнных инструментов из Германии с репертуаром из вальсов, полек, маршей, комических попури, с погремушками, барабанным боем в маршах, глissандо и вибрацией в мелодических темах. Играли по нотам (пюпитры носили с собой), расположившись полукругом во дворах домов, а также в театрах, на каруселях, народных гуляньях, ресторанах и балаганах. Брали дешево, играли столько, сколько нужно, зарабатывали прилично [Липаев И., 1912, стб. 606]. Некоторые потом уходили на службу в театральные оркестры, преподавали в провинциальных кадетских корпусах, занимали места военных капельмейстеров. Иногда они поступали на месячное жалованье к хозяевам, обслуживая свадьбы, вечеринки, обучая мальчиков. Русские уличные музыканты проигрывали заморским коллегам в уровне мастерства [Липаев И., 1912, стб. 614].

И сегодня возможность заработать деньги в амплуа уличного музыканта (со всеми вытекающими отсюда последствиями) остается вполне реальной. Среди современных уличных музыкантов можно встретить будущих или отставных «академических» музыкантов, нашедших способ дополнительного заработка. В любых случаях заработок уличного музыканта зависит от его профессионального мастерства меньше, чем от умения общаться с публикой, от «энергетики» исполнения, от ориентации на вкусы потребителя и точно выбранного «места действия». Можно предположить, что именно со странствующими и уличными музыкантами связано возникновение *музыкального артистизма как феномена взаимодействия артиста и публики*. От способности привлечь и увлечь публику зависели успех и, соответственно, заработок. (Придворному, цеховому или церковному музыканту надобности в завоевании случайной публики не было.)

Снижение профессиональной роли с «академического» на «уличного» музыканта отнюдь не повышает шансы завоевать публику. В разделе занимательных фактов популярный журнал описывает результаты эксперимента известного скрипача. Надев мятые брюки, истрепанное пальто, изношенную шапку, он начал играть на одном из перекрестков Осло. Несколько прохожих, не узнав его, все же остановились и вслушались в игру «уличного музыканта». Одни его хвалили, другие критиковали, а кто-то из прохожих сказал: «Талант у него, пожалуй, есть, но вот техники ему не хватает» [«Знание-сила», 1975, № 4, с. 49]. Видимо, дело все же не в «технике». Случайный прохожий обратил внимание на *другой* тип профессионализма.

Уличный музыкант может использовать свою условную «эстраду» для исполнения собственных сочинений, испытывая пьянящее ощущение «свободного художника», напрямую обращающегося к публике.

Дальними историческими наследниками бродячих и уличных музыкантов являются кабацкие, или ресторанные, музыканты — отдельная профессиональная каста со своим жаргоном и устоями профессионализма. Хорошие «слухачи», профессионалы, они должны «с ходу» уметь сыграть все, что желает публика, владеть всеми стилями и жанрами, иметь широкий репертуар, быть хорошими психологами и деловыми людьми.

В эпоху развития технологий звукозаписи, использования фонограмм значимость таланта и профессионализма для этой категории музыкантов уменьшается с каждым годом.

2.2. РЕМЕСЛЕННИК И МУЗЫКАЛЬНОЕ РЕМЕСЛО

Он большой художник, но посредственный ремесленник. Его психический мир глубже нормального.

Н. Компанейский об А. Кастальском

В XIX столетии отличие ремесленника от художника выдвинулось в следующем: ремесленник не зависит от личного настроения и отношения к исполняемой или сочиняемой музыке, он работает на заказчика. Иное дело художник: чем интересней материал ему лично, тем вдохновеннее работа и выше результат. *Сегодня музыкант-ремесленник — символ профессионального консерватизма, самоповторения, безликости, узости и приземленности интересов.* Однако любой профессиональный музыкант является историческим наследником ремесленных традиций музыкальной культуры.

Утраченный путь творческого ремесленника ассоциируется, прежде всего, с мейстерзингерами (нем. Meistersänger — мастера-певцы), музыкантами и певцами из ремесленно-цеховой среды. Легендарный Ганс Сакс (1494–1576) был сыном портного и учеником сапожника. Он получил статус мастера сапожного цеха, успешно зарабатывал этим ремеслом и вошел в историю как выдающийся поэт-мейстерзингер. Но у музыкантов существовали и собственные цеховые организации.

ЦЕХИ И ЦЕХОВАЯ
ТРАДИЦИЯ

Цеховой строй в Европе — мощная культурная традиция, развивавшаяся с библейских времен. Ремесленники на протяжении многих столетий составляли основное население городов. В Древнем Риме свободные граждане объединялись в коллегии по профессиональному признаку, и коллегия музыкантов ничем не отличалась от коллегии каменотесов или нищих.

О социальном положении музыкантов в период интенсивной профессионализации горожан (II в. н. э.) историк пишет следующее: «Ими, безусловно, восхищаются за их способности, всегда без колебаний высоко оплачивают их труд; но их презирают: они обычно не принадлежат к тому слою светского общества, где привыкли вращаться просвещенные люди; их нравы, без сомнения, не столь подозрительны, как нравы исполнителей пантомимы, но меркантильный характер их деятельности достаточен для подобного отношения: они ремесленники <...> Это презрение, о котором с большой силой свидетельствует Аристотель, будет постоянно усиливаться в течение всего эллинистического и римского периода» [Марру А.-И., 1998, с. 198].

Члены коллегии платили солидный вступительный взнос, а затем небольшие регулярные членские взносы. Коллегия помогала своим членам в случае непредвиденных событий (смерти, пожара и др.), то есть выполняла социально-защитные функции, но не была профессиональным сообществом, как поздние цеховые объединения.

Расцвет цехового ремесла приходится на XIV–XVI вв. Но цеховой строй просуществовал до второй половины XIX в., сохраняя многие традиции Средневековья. Цехи способствовали развитию рынка ремесел, обеспечивая их профессиональный уровень, упорядочивали отношения между мастерами.

Мастер сам выполнял основную работу по изготовлению изделий. Ему помогали подмастерья, уже изучившие ремесло; подсобные работы выполняли ученики. Чтобы стать мастером, подмастерье должен был на собственные средства изготовить образцовое изделие (во Франции оно называлось «шедевр»), которое оценивали члены цеха. Устав цеха определял качество и количество изделий, изготавливаемых каждым мастером, число подмастерьев и оплату их труда, число учеников на платном обучении. Цеховые уставы преследовали две цели: добиться превосходного качества изделий и сохранить равенство среди мастеров.

В большинстве городов принадлежность к цеху была обязательна для каждого желающего заняться ремеслом. Но цех не всякого допускал в свою среду. Ремесленный цех был профессиональной корпорацией с общим самосознанием, убеждениями и даже поведенческими особенностями. Основой было *трепетное сохранение традиций, культ освященных временем правил и ценностей*. Цеховое обучение строилось на подражании образцам. (В историческом сознании именно привязанность рабочего процесса к некоему шаблону, образцу превратила ремесленника в воплощение косности — противоположность художнику.)

ЦЕХИ

МУЗЫКАНТОВ

Поскольку работа музыканта «артельная», ансамблевая, цеховые принципы близки самому духу профессии.

Элементы цеховой организации существовали у музыкантов разных социальных слоев, этносов, разной степени профессионализации. Необходимость формировать исполнительскую группу, распределять обязанности, добывать заказы, получать и делить на всех гонорары, регулировать отношения с конкурентами всегда актуальна.

Цеховая организация музыкантов напоминала другие ремесленные цехи; имелись свои знамя, цеховые значки, цеховой дом. Существовали специальные своды правил, регулирующие отношения между членами цеха, с одной стороны, и правила сочинения, а также исполнения музыки, — с другой. Для каждого случая имелись свои образцы («шедевры»), которым подражали при обучении и по которым определялась законность претензий на звание мастера.

Цехмистер (начальник), писарь, ключник или подскарбий (хранитель цеховой казны) разбирали цеховые дела, принимали в цех. В больших цехах свой цехмистер был и у подмастерьев.

Музыкант-подмастерье должен был поработать у разных мастеров и в разных городах (местечках), получить от них свидетельство о своем искусстве и порядочном поведении. Чтобы стать мастером, надо было просить о принятии в цех и о дозволении быть мастером, представить свое свидетельство и продемонстрировать уровень ремесла, внести денежный взнос и, конечно же, угостить братство медом, пивом или горячим вином.

В Россию европейские цеховые традиции в той или иной форме проникали из Польши и Германии, особенно во второй половине XVIII в. Известно о цехах скрипачей и слепых лирников, хотя, вероятно, существовали и смешанные цехи [Маслов А., 1911, с. 5–8].

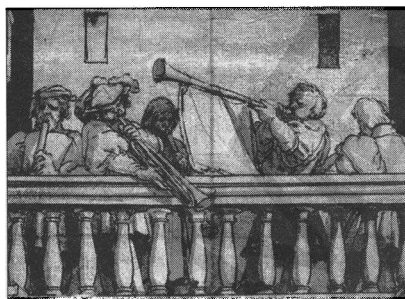
Вклад в историю
профессии

Вклад ремесленно-цеховой традиции в историю профессии музыканта и личности профессионала довольно существенный, хотя и недооцененный. По мнению Б. Асафьева, свойственное цеховому ремесленничеству сознание художественного качества, в сочетании с особым статусом ремесел в жизни города, поднимали уровень и статус музыкантской ремесленной среды. Музыка становилась полноправной отраслью трудовой культурной жизнедеятельности европейского города [Асафьев Б., 1972, с. 249, 251]. Иначе говоря, *статус ремесленника повышал социальный статус музыкальной профессии и значимость музыкального профессионализма.*

Мастер-ремесленник в музыке, как и его коллеги из других цехов, производит качественные вещи для конкретных случаев с конкретным

назначением. Само понятие *произведение* вытекает из *образцовой работы* ремесленника в большей степени, чем из ее творческого потенциала.

Б. Асафьев также обратил внимание на то, что в музыкально-ремесленной среде вырабатываются принципы *профессиональной этики* и, в какой-то степени, *профессиональной психологии музыканта*.



Г. Гольбейн Младший (1497–1543).
Музыканты на балконе.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЭТИКА

Этическая основа ремесленной традиции в Европе, как уже говорилось, восходит к христианству. Если ремесленное знание исходит от Бога, содержит Божественную мудрость, то у Мастера не может быть стремления гордиться своими достижениями, тем более — своей самобытностью. Знание должно быть открыто, но только добрым людям, заслуживающим его, то есть принадлежащим к данному ремеслу. Поэтому сугубо ремесленный трактат, повествующий о рецептах создания прекрасных вещей, наставляет и в том, как сделаться прекрасным человеком [Харитонович Д., 1982].

Как отмечает А. Гуревич, «отношение цехового ремесленника к своему изделию было в высшей степени специфично; он видел в нем частицу самого себя. Понятие шедевра — „образцового продукта“ — содержало моральную оценку... Вещь несла на себе отпечаток личности мастера и должна была быть достойной его» [Гуревич А., 1984, с. 221–222].

От средневековых ремесленников унаследовано убеждение, что в произведениях отпечатывается личность мастера целостно, со всеми его жизненными качествами, что плохой человек не сможет сделать хорошую вещь. К мастеру предъявлялись высокие моральные требования и в частной жизни, и в ремесле. Средневековый мастер передает своему ученику не просто знания, но какую-то часть самого себя.

Самооценка мастерства покоилась на осознании полноты приближения к Божественному первообразцу, на искусности применения унаследованных цеховых навыков и знаний, принадлежащих всей корпорации. Все это играло важную роль и в развитии этики музыкантской и других художественных профессий.

Для ремесленника характерны индивидуальный труд, личная свобода трудового процесса, индивидуальный способ производства, личное мастерство. И хотя исторически ремесленный труд

становится все более узкоспециализированным, главным его признаком оставалась индивидуальная работа с материалом, а качество продукта целиком зависело от личного мастерства. Поэтому этика профессиональной музыкальной деятельности так легко вбирает в себя этику ремесленного труда.

От этики ремесленников у музыкантов остались уважение к традициям своего искусства, пиетет перед Божественными образцами — музыкальными шедеврами гениев, принцип смиренного служения искусству. По выражению поэта И. Зиедониса, ремесленники «связуют небеса искусства с землей потребления» [Зиедонис И., 1988, с. 33]. В самосознании серьезного ремесленника уживаются забота о совершенстве мастерства, ответственность Мастера и трезвое отношение к материальной стороне дела.

Согласно свидетельствам современников, Бах часто повторял своим ученикам: «Я должен был быть прилежным, и кто будет таким же, как я, достигнет того же, что я» [прив. по: Хаммершлаг Я., 1965, с. 54]. В то же время в частном письме он не может удержаться от выражения неудовольствия по поводу «хорошей погоды 1729 года»: жители Лейпцига проявили мало желания умирать, так что кантор потерял из-за незначительного количества похорон почти 100 талеров [Швейцер А., 1964, с. 114–115].

ВТОРОЕ «Я» От ремесленников идет традиция отношения музыканта к своему инструменту как к близкому живому существу («жене», «ребенку»), как «второму Я», наконец, духовному партнеру. Только тогда инструмент становится голосом его «хозяина», а игра на нем — «живой речью» [Асафьев Б., 1972, с. 253, 252]. Эти особые отношения с инструментом можно наблюдать у музыкантов едва ли не во всех частях мира и музыкальных традициях.

В некоторых африканских этносах музыканты обращаются со своим инструментом как с живым существом, наделяя его именем, одаривая и ублажая, а рассердившись на него — лишают украшений и отнимают имя [Мерриам А., 1995]. Рок-музыканты часто дают музыкальному инструменту имя и обращаются с ним как с живым существом женского или мужского пола. Инструмент одушевляется, становится партнером по коммуникации [Щепанская Т., 2005]. Готовясь к съемкам фильма «Репетиция оркестра» и беседуя со многими музыкантами, Ф. Феллини подметил, что в их отождествлении себя со своим инструментом есть нечто от безумия. В романе «Контрабас» П. Зюскинда описаны особые отношения героя со своим инструментом (не без фрейдистских мотивов, имея в виду его

«женские» формы, и не без мотивов юнговского архетипа «великой матери»). Отношение музыканта к своему контрабасу — сложный сплав любви, заботы, ненависти, страха и преданности.

С другой стороны, от средневековых ремесленных цехов наследуется известная «кастовость» профессиональной музыкантской среды. Родственник Мастера скорее мог попасть в цех, чем человек со стороны. И сегодня музыканту добиться профессионального признания от мастеров своего «цеха» порой труднее, чем покорить неискушенную публику.

Появление нового исторического героя — «Свободного художника» окончательно отодвигает «ремесленника» от участия в «прогрессе искусства». Он отождествляется с антиидеалом, символизирующим все то, что противоречит творческой природе человека. Однако потребность в музыкантах, хорошо владеющих ремеслом, изо дня в день честно выполняющих свою важную для людей работу, сохраняется всегда.

«Музыкальные
пролетарии»

При распаде цеховых традиций и в условиях жесткой конкуренции ремесленник превращается в «музыкального пролетария», нещадно эксплуатируемого алчными работодателями, за которым не признается человеческое, личностное и профессиональное достоинство. Талантливым людям в таких условиях трудно выжить и еще труднее полноценно себя реализовать.

Выдающийся русский контрабасист С. Кусевицкий, одиннадцать лет отдавший работе в оркестре Большого театра, так характеризует трудности служения в «храме музыки и искусства» начала XX в.: «Необходимость долголетней подготовки, тяжелые условия конкурса и отсутствие вакансий ставят ряд преград на пути в этот храм. Но вот счастье улыбнулось молодому музыканту. Он преодолел все препятствия, выдержал конкурсные испытания, и он <...> достиг осуществления своих надежд... Да, он не ошибся в надежде: он может работать. Но работать, как вол, как раб... Он играет шесть раз в неделю и семь раз репетирует. У него нет праздников. У него совершенно нет досуга. <...> Ежедневные спектакли, репетиции, работа на дому для развития техники, необходимость ввиду скудного содержания работать на стороне — вот те блага, которые получают избранники. Прибавьте к этому грубое обращение некоторых дирижеров и вообще „начальства“, штрафы и вычеты. <...> Платя несколько десятков рублей в месяц, поглощая все рабочие часы, не оставляя места досугу, вправе ли вы требовать интуиции, экспрессии и внимания?» Такие оркестры «являются кладбищем для музыкальных дарований» [Кусевицкий С., 1975, с. 91].

В России судьбы «музыкальных пролетариев» были особенно драматичны.

Вот типичная судьба профессионального певчего на рубеже XIX–XX вв. [Петерсон П., 1911]. Мальчики 10–12 лет (иногда раньше) из бедных семей попадают в хор, выступающий в церкви, на свадьбах, похоронах, домашних праздниках. Их рабочий день начинается часто в 4 утра и заканчивается в 12 часов ночи. Из-за непосильного труда дети голодны, безнадзорны, плохо одеты, истощены, не получают никакого образования. В 16–17 лет наступает «ломка» голоса, которая означает приговор. Потерявший голос подросток не может вернуться в семью и уже не может приспособиться к нормальной жизни, пополняя армию профессиональных нищих, собирающих милостыню. Те, кому посчастливилось обучиться какому-нибудь делу или овладеть инструментом, чтобы переждать переходные 3–4 года пока откроется голос, становятся впоследствии оперными певцами, хористами и хормейстерами, артистами оперетты, оркестровыми музыкантами, капельмейстерами, регентами, учителями пения. Некоторым удастся завоевать славу и успех солистов, но большинство пополнит армию безвестных «музыкальных тружеников» [Карелин М., 1911, с. 14].

Драматичны и судьбы регентов. Если регенту открывается возможность набрать хороший хор («а с калеками петь ему противно»), если в его дела и репертуар не вмешиваются, то его талант раскрывается. Талантливые «служить не могут, ибо прислуживаться не умеют» [Карелин М., 1911, с. 17]. Но вот «начинает бедняга-регент биться, набирает ребят, разыскивает любителей, утром мучается с детьми, вечером с любителями, которые не только не знают нот, но и путем читать не умеют, ибо мало-мальски знакомые с нотами поют там, где платят». Благодаря каторжному труду дело налаживается, концерты проходят успешно, о хоре начинают говорить. И тут коллеги начинают сманивать жалованьем лучших певчих. Регент не сдается, пытается найти средства на хор, набирает заново детей и взрослых музыкально неграмотных певцов, но уже за плату, и опять терпеливо их обучает. История с переманиванием певцов повторяется, хор опять разрушен. В результате регент начинает пить и вынужден уйти, но на другом месте начинается то же самое. Многие не выдерживают, становятся алкоголиками, неврастениками или опускаются на дно.

Исторические описания не всегда столь мрачны, но летописцы истории музыкальных профессий нередко ставят «драматические» акценты и в более благополучных профессиональных портретах музыкантов.

**СОЦИАЛЬНЫЙ
ПОРТРЕТ
ОРКЕСТРАНТА**

Вот как мог бы выглядеть социальный портрет оркестрового музыканта в России последней трети XIX в. [Липаев И., 1999]. Это мужчина — немец, итальянец, русский, чех, поляк или еврей*. Его родители — дворяне, лица духовного звания, учителя, чиновники, купцы, мещане, крестьяне или музыканты. У него может быть начальное общее образование, но нередко и университетский диплом. Его музыкальными учителями могли быть едва владеющие инструментом выходцы из



О. Кипренский (1782–1836).
Портрет музыканта.

Германии, Чехии или иной европейской страны, домашние преподаватели музыки, педагоги частных музыкальных школ или же профессора первых русских консерваторий.

Его профессия трудна, не обеспечивает материальной и бытовой стабильности, хотя по сравнению с некоторыми другими профессиями его заработок кажется вполне сносным. Жизнь он ведет кочевую и бывает вынужден в поисках лучшей доли отправляться в чужие страны помимо своего желания и воли. Круг его общения узок (преимущественно профессиональная среда), интересуется он больше новостями музыкальной жизни. Он зависит от вкусов и пристрастий публики, от порядочности антрепренеров, алчности «оркестровых подрядчиков», от характера и настроения капельмейстеров.

Поэтому нередко ему приходится подрабатывать перепиской нот, инструментовкой, ремонтом музыкальных инструментов или любой другой работой, позволяющей иметь стабильной заработок.

Служба — репетиции, концерты, спектакли — отнимает почти все его время, поэтому семейная жизнь редко бывает благополучной.

* Композитор А. Верстовский, служивший в 1820-1840-х годах в должности инспектора музыки Московских императорских театров, в письме к М. Погодину приводит любопытное социологическое наблюдение. Приезжающие в Россию на заработки мелкие ремесленники из Европы (каретники, булочники или сапожники), не найдя работы по специальности, легко устраиваются музыкантами или хористами. На своей родине он пел в церкви, учился музыке, знает нотную грамоту; у него есть фрак, «галстук с двумя булавками», приличная шляпа. «Слышал о Вебере, о Моцарте — все скорее нашего канальи будет принят в театр. Пьет все больше пиво, вином от него не несет — все легче говорить с ним и директору» [Письма..., 1979, с. 97].

В праздничные дни музыканту приходится играть много часов подряд, отсюда склонность снимать усталость и напряжение алкоголем. За напряженный профессиональный труд в непригодных помещениях музыкант расплачивается частыми простудами, ревматическими заболеваниями, болезнями глаз и желудка, патологиями костно-мышечной системы, нервными расстройствами и т. д. Конечно, сказанное не относится к солистам, да и первые голоса оркестра могут находиться в лучшем положении и по оплате, и по социальному статусу.

Тем не менее, человек он добрый, отзывчивый, готовый помочь бедствующему товарищу, отстоять его «от напрасных иногда нападков дирижера, явно рискуя остаться без места». Материальный интерес важен для него, но влечет в эту нелегкую профессию, прежде всего, искреннее увлечение музыкой, любовь к ней. Поэтому бросить профессию невозможно, и он готов переносить многие невзгоды и трудности, подчиняясь голосу «совести, любви и преданности избранному труду» (И. Липаев).

В профессиональном самосознании солист — ключевая фигура музыкантской профессии, оставляющая в тени других участников музыкального процесса. *Свободный художник* (композитор и исполнитель) — *символ музыкальной личности*. Он обозначает некую условную границу между «элитой» и музыкальными «пролетариями», незамысловатыми скромными тружениками. До сих пор считается, что сольная карьера — подтверждение того, что музыкант состоялся как профессионал и как личность. Живучести этого сомнительного убеждения мы обязаны, по всей видимости, «придворному музыканту».

2.3. «Придворный музыкант»

Должность и профессиональная роль Придворный музыкант — это, прежде всего, определенная *должность* при дворе правителя, богатого аристократа. Упоминания о придворных музыкантах можно найти в исторических источниках Древнего Рима и африканских этносов, средневековой Европы, Китая и Японии, Персии, Аравии, Индии, других регионов мира.

Статус придворного музыканта в арабо-персидской традиции известен с V века н.э. При дворах восточных халифов уже в VIII в. музыканты были разделены на классы, в соответствии с которыми получали жалованье и почести, а прославленные музыканты могли создавать свои исполнительские школы [Neubauer I., 1965, S. 33]. У вождей племён Замбии с глубокой древности имелись придворные музыканты, оркестры, хоры и танцовщики, а количество барабанов определяло могущество вождя.



10. Культура майя. Правитель в окружении придворных и музыкантов. Роспись на сосуде 600—900 гг.

Вне зависимости от исторического времени, географического региона и культурного пространства служба придворного музыканта и требования к нему удивительно однотипны. Дворы нередко перенимали друг у друга обычаи; правители заимствовали устройство придворной жизни даже у поверженных противников. Сходство функций, выполняемых музыкантами при дворах, обуславливало сходные конфигурации профессионализма (при всем различии музыкальных языков, стилей и культур)*.

Придворная (в самом широком смысле) культура внесла важный вклад в историю профессии музыканта. Именно здесь вырабатывается представление о наилучшем профессионале. В рамках музыкальной жизни двора складывалась элита музыкантской профессии, возникали образовательные структуры, пополнявшие высокопрофессиональные хоры и оркестры. Придворный музыкант с детства воспитывался в таком хоре или оркестре, который фактически являлся для него профессиональной школой. Впоследствии он выступал в составе «взростившего» его коллектива, иногда возглавлял его и преподавал в нем же.

Профессионализация вызывает потребность в разработке специальных понятий и терминов, обобщении теоретических знаний о музыке и музыкальных языках. Эту работу также выполняют придворные музыканты.

В некоторых культурах профессия придворного оставляет свой след в музыкальной терминологии. Например, в раге звуки, имеющие

* Совсем неудивительно отмеченное О. Шпенглером сходство раннего арабийского халифата с европейским феодальным государством эпохи ранней готики. В этой связи он упоминает и музыкально-поэтическую традицию трубадуров и миннезингеров, певцов-поэтов придворно-рыцарской традиции XII века [Шпенглер О., 1991, с. 31].

функции мелодической пунктуации, носят названия «царь» (доминирующий звук), «министр» (следующий по важности звук), «враг» (тон-противовес) [Чайтанья Дева Б., 1980, с. 58–60].

С придворной культурой связано и формирование общенациональных музыкальных традиций. Она имела принципиально надэтнический, наднациональный характер (в отличие от «простонародной» музыки). Благодаря лучшим музыкантам, приглашенным из разных земель и государств, здесь свободно синтезировались различные музыкальные традиции, реализовывались смелые творческие идеи, возникали исполнительские школы. Элитные музыкальные достижения становились достоянием более широких слоев общества, поскольку придворным оркестрам и хорам обычно подражали. Хотя долгое время придворные профессионалы в общенациональной музыкальной жизни не участвовали.



Женский придворный оркестр. Япония. VIII в.

Статус
и дохода

Должность при дворе означала более высокий статус и устойчивое материальное обеспечение. Придворные получали почести, дворянские звания, нередко пожизненные пенсии.

Талант, профессиональное мастерство и продуктивность, честолюбие, связи и удача помогали придворному музыканту продвинуться по служебной лестнице, даже если он был выходцем из низшей социальной среды. Он мог ребенком начать придворную карьеру с самых нижних ступенек, не обязательно «музыкальных» (Ж.-Б. Люлли, как известно, начинал поваренком), и пройти трудную науку музыкального ремесла в придворном хоре или оркестре. Талантливому и широко известному музыканту могли предложить придворную должность в зрелом или даже пожилом возрасте.

Среди придворных музыкантов были выходцы из разных социальных слоев, даже из вольноотпущенных рабов (как при дворах халифов) или крепостных (как у богатых аристократов в России). Иногда для этой должности были социальные ограничения (например, в Индии придворными музыкантами не могли стать выходцы из низших каст).

Держать значительный штат придворных музыкантов было престижно для правителей во многих странах и землях. Именно благодаря амбициям правителей придворные музыканты были но-

сителями высочайшего профессионализма, яркой одаренности и часто музыкальной образованности. Но условия работы и оплаты труда музыкантов могли быть самыми различными.

При дворе английской королевы Елизаветы I (1533–1603) исполнительское мастерство хора Королевской капеллы было самым высоким в стране, орган — самым лучшим, а жалованье музыкантов в три раза превышало жалованье их коллег из других соборов и церквей. Например, гонорар Джона Булла за игру на органе во время банкета почти равнялся стоимости самого органа. При этом загруженность музыкантов была ниже, а условия службы лучше. Музыканты могли совмещать в других церквях, преподавать, получать за свои заслуги академические звания бакалавра и доктора музыки от Оксфордского и Кембриджского университетов. Из Королевской капеллы вышли многие выдающиеся английские композиторы того времени. Капеллой руководил декан, имевший административного заместителя, а в ее составе значились должности Gentlemen (джентльменов, среди которых был и органист) и Children (детей). Одним из необходимых условий поступления в капеллу в качестве джентльмена было наличие солидного состояния [Майкапар А., 1986].

Противоположный пример. Дед Бетховена служил в придворной капелле боннского курфюрста — одной из лучших в Германии того времени. Но оплачивалась работа настолько плохо, что он вынужден был заняться торговлей, чтобы обеспечивать семью. Отец Бетховена с 12 лет был придворным музыкантом, выступал как певец, инструменталист и преподаватель (мать Бетховена — вдова придворного камердинера, дочь повара), но и он рассчитывал поправить материальные дела при помощи таланта сына. Сам Бетховен получил место при дворе курфюрста в 13 лет.

Конечно, одни придворные музыканты были по профессии больше *придворными*, другие — скорее *слугами*, а третьи — в первую очередь *музыкантами*. Все они, наряду с музыкальными обязанностями, участвовали в жизни двора, выполняли дипломатические и иные тонкие поручения*.

В России при Иване III была учреждена «Придворная певческая капелла» и должность «государева певчего дьяка» (по статусу «дьяк» в то время относился к высшим должностным лицам, сходным с «министром»). Певчие дьяки участвовали в литургии, пели на царских застольях, со-

* Благодаря профессии, музыкантам было легче «внедряться» в разные слои общества и собирать нужную информацию, например о готовящихся заговорах. Поэтому историки полагают, что некоторые из них были разведчиками или, если угодно, шпионами [Майкапар А., 1986].

проводжали царя в поездках, а также выполняли некоторые государственные поручения (при Иване IV певчему дьяку Ивашке Костица поручено было расследовать дело об убийстве, с чем он успешно справился).

Тем не менее, даже при высоком должностном статусе, придворный музыкант оставался на положении обслуги, лакея, «капельдинера», по выражению И. Гайдна**.

При Екатерине II даже модные кантаты исполнялись во время карточной игры. Не прерывая игры в ломбер, государыня приказывала понравившуюся ей кантату придворного композитора Б. Галуппи исполнять трижды от начала до конца.

Так или иначе придворная служба обеспечивала постоянный доход (чуть менее привлекательная альтернатива — церковная служба органиста или певчего в хоре). Дополнительный заработок можно было добыть, например, преподаванием знатным согражданам пения или игры на инструменте. (Впрочем, придворные музыканты обычно хорошие «бизнесмены».)

Многие аристократы были не только покровителями музыкантов, но и тонкими меломанами, брали у знаменитых музыкантов уроки композиции и игры на музыкальных инструментах, выступали с собственными сочинениями. Служба у таких работодателей была счастливым случаем для музыканта. Но меломан мог взять в жены женщину, равнодушную к музыке, или покинуть этот мир, а его наследник мог оказаться любителем охоты или театра. Тогда придворным музыкантам приходилось туго.

Показательна судьба А. Вивальди. На пике славы он покинул Венецию в мае 1740 г. и отправился в Вену, надеясь на работу при дворе императора Карла VI. Карл высоко ценил Вивальди, произвел его в рыцари империи и подарил золотую цепь. В октябре 1740 г. Карл VI неожиданно скончался, и надежды композитора на получение работы при дворе умерли вместе с правителем. Вивальди в считанные недели оказался забытым композитором в чужом городе и совершенно без денег. Менее чем через год его не стало.

Нередко придворные музыканты женились на придворных певицах (или представителях придворной прислуги и членах их семей), то есть вся их жизнь протекала в довольно замкнутом социальном пространстве.

** Это было характерно для всех «художественных профессий» при дворе. Например, придворный художник Д. Веласкес был одновременно смотрителем покоев, распорядителем гардероба, гофмаршалом дворца при Филиппе IV.

**Особенности
профессионализма**

Придворный музыкант, как и его странствующий коллега, — мастер на все руки, *но только в музыке*. Он сочиняет, исполняет, организует, управляет, преподает, иногда пишет теоретические трактаты о музыке и инструктивные сочинения. Он обязан в совершенстве владеть своим делом, осваивая его многими годами ученичества и исполнительской практики. Его профессионализм универсален, широк и продуктивен. Однако продуктивность (быстрота и легкость сочинения в разных жанрах и стилях, устойчивая работоспособность) порой ценится выше одаренности или богатства творческих идей.

Так, согласно договору с князем Эстергази, Гайдн обязан сочинять произведения к определенным дням и по заказу хозяина, разучивать новые произведения с капеллой и руководить их исполнением, следить за дисциплиной в капелле (записывать в штрафную книгу опаздывающих на репетиции), отвечать за состояние музыкальных инструментов и сохранность нот, давать уроки певцам и т. д. Он обязан был являться на работу одетым в расшитый золотом камзол, белые чулки и пудренный парик с косичкой. Ежедневно до и после обеда ему следовало ожидать в приемной распоряжений князя, касающихся музыки на текущий день.

Едва ли не во всех регионах мира бытовали гласные и негласные состязания придворных музыкантов в мастерстве. В этой профессиональной среде нередко возникала атмосфера соперничества, интриг, столкновения профессиональных амбиций. Именно здесь закладывается понятие *профессиональной карьеры* музыканта, которой не могло быть ни у ремесленников, ни, тем более, у их странствующих коллег.

Принадлежность ко двору крупного аристократа даже в начале XIX в. — показатель высоких профессиональных достоинств артиста, а упоминание столь высокостатусного места службы повышало престиж концерта и предоставляло определенную творческую свободу выступающему. О связях музыканта с тем или иным двором пресса той поры упоминала обязательно, даже если это были всего лишь родственные отношения с одним из придворных музыкантов [Дуков Е., 2003].

**Новая
функция**

Социальный и материальный статус придворных музыкантов открывал и несомненные творческие возможности, например в плане развития и синтеза музыкальных традиций, продвижения креативных проектов, как сегодня принято говорить. Сопровождая правителя в его поездках, придворные музыканты выступали в других городах и странах, приоб-

ретая артистическую известность и славу. И все же придворный музыкант получал признание в узком кругу, часто весьма музыкально образованном.

Важным этапом в истории профессии становится историческое формирование публики — сообщества людей, собравшихся для слушания музыки. Этот процесс был довольно сложным, неоднозначным, не без потерь для самих музыкантов. Еще два столетия тому назад публика во время концертов и оперных спектаклей вела себя так, как считала нужным: люди разговаривали, курили, играли в карты, ужинали. Такое поведение до некоторой степени свидетельствовало об отношении к музыке (как к развлечению) и о соответствующем статусе профессии.

С появлением широкой, малообразованной в музыкальном отношении публики успех музыканта наполняется иным значением. Высокое мастерство обесценивается, «любимцы публики» — не всегда талантливы и не всегда Мастера. Здесь действуют другие законы.

И все же не случайно, что во главе первых коммерческих концертных предприятий становятся придворные музыканты. Собственный статус, личные связи, нередко прямое покровительство высоких особ придавали дополнительную финансовую прочность публичным концертам, организованным придворными музыкантами [Дуков Е., 2003]. В силу высокого общественного статуса и особого музыкального опыта придворные музыканты сыграли важную роль в становлении новых концертных жанров, новых интонационно-стилистических норм.

Современная форма концерта — в специальном зале, разделенном на сцену и места для слушателей, из двух отделений с антрактом и в определенный вечерний час — сложилась примерно к середине XIX в. Однако в атрибутике современной концертной жизни можно заметить некоторые символические знаки придворных традиций. Функции «двора» в каком-то смысле берут на себя крупные столичные города. Архитектура концертных залов напоминает дворцы, бывшие дворцовые ансамбли становятся престижными концертными площадками. Музыканты играют в парадной одежде, только камзолы сменили фраки и смокинги.

Условность
РАЗГРАНИЧЕНИЯ ТИПОВ

Как видим, выделение различных типов профессионалов довольно условно: музыканты трудились там, где была работа и где имелась возможность обеспечить существование себе и своей семьи (что не исключает различия требований к профессионализму).

Так, среди представителей самой знаменитой семьи музыкантов — Бахов, работавших в Германии с XVI по XVIII в., были уличные скрипачи, городские музыканты (штадтпфайферы), церковные органисты, канторы, капельмейстеры, придворные музыканты. Й. Гайдн — сын каретника-ремесленника и кухарки — прошел профессиональную выучку в церковном хоре, который участвовал и в богослужениях, и в придворных торжествах. Он стал придворным музыкантом, а альтернативой могла стать карьера органиста в деревенской церкви с уроками музыки и подработками за игру в ансамблях богатых музыкантов-любителей. Отец Й. Брамса прошел путь от бродячего музыканта до контрабасиста филармонического оркестра. С ранних лет Брамс помогал отцу содержать семью, играя на фортепиано в портовых кабачках, подрабатывая аранжировками, аккомпаниаторством в оперном театре и т. д.

Динамика музыкального «рынка» преодолевала этнические, сословные и конфессиональные барьеры.

Приведем в пример еврейских музыкантов-профессионалов — *клезмеров*, среди которых встречались самобытные композиторы, виртуозные скрипачи, кларнетисты, реже трубачи и тромбонисты. В небольших городках и деревнях с еврейским населением клезмеры играли на местных праздниках, а в столицах или крупных городах — на помещичьих балах, на нееврейских свадьбах, нередко в ансамблях с нееврейскими музыкантами. Тут возникала конкуренция с христианскими музыкантами, что поднимало уровень исполнительского мастерства тех и других. В Европе клезмеры объединялись в гильдии, в России представляли собой своего рода артели «на паях» [Липаев И., 1904]. Из клезмерских семей вышли выдающиеся педагоги и музыканты М. Гнесин, П. Столярский, М. Эльман, Д. Ойстрах и др.

В музыканте Новейшего времени происходит *схождение различных исторических конфигураций музыкального профессионализма*, и оно осуществляется на уровне *личности* музыканта, а не профессиональных предписаний. В современном музыканте скрыты профессиональные «гены» едва ли не всех его исторических предшественников. Он наследует не только элементы технологии и этические ценности профессии, но многие социальные, экономические и психологические проблемы. Среди них — двойственность статуса, дисбаланс заработков и «подработок», сложные условия труда и профессиональные заболевания, склонность к конкуренции, к непомерным амбициям, интригам, зависти и т. д. Каждому поколению и каждому музыканту приходится решать эти проблемы заново и по-своему.

СТРАНСТВУЮЩИЕ МУЗЫКАНТЫ



Уличные музыканты.
Мозаика из Помпеи (150–125 гг. до н.э.).



Итальянский мастер XIX в.
Бродячие музыканты.

К. Худяков
(1826–1871).
Странствующие
музыканты.



Д. Тенирс Младший (1610–1690).
Деревенские музыканты.



Г. Хонтхорст (1590–1656).
Скрипач с бокалом вина.



Я. Х. Бейлерт. (1597/1598–1671)
Лютнист



Г. Хонтхорст (1590–1656).
Скрипач.



Г. Хонтхорст (1590–1656).
Виолончелист.



Х. Я. Тербрюгген (1588–1629).
Певец, аккомпанирующий себе
на лютне.



Неизвестный художник.
Портрет музыканта,
держашего волынку (1632 г.)

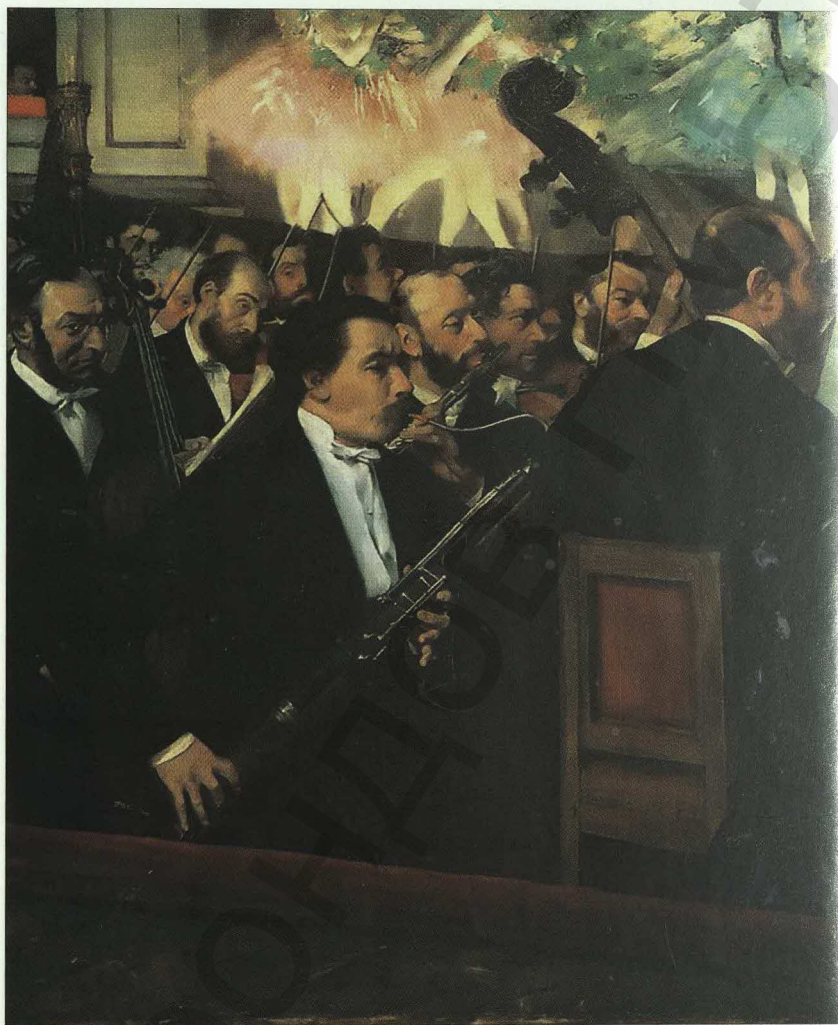


Д. Хальс (1591–1656). Музыканты.

П. Ластман
(1583–1633).
Музыканты.



Ф. Пюже (1651–1707).
Придворные музыканты Людовика XIV (Ж.-Б. Люлли играет на лютне).



Э. Дега (1834–1917).
Оркестр Оперы.

2.4. КАКИМ БЫТЬ МУЗЫКАНТУ?

ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РОЛИ

Интерес к личности артиста и его судьбе, осознание ценности природного дарования, силы ума, выделение собственно музыкальных ценностей не иссякают в музыкальной культуре начиная с XVI в. [Ливанова Т., 1980, с. 127]. В XVII и XVIII вв. сталкиваются разные понимания музыки и профессиональной деятельности, образуя своего рода «проблемное поле» самосознания музыканта. Наступает, по мнению А. Михайлова, кризис самоистолкования музыканта, осмысления профессиональной роли как роли личностной и социальной, что, в частности, отражается в особом литературном жанре «романа о музыканте» (И. Бер, И. Кунау и др.) [Михайлов А., 1986]. Впрочем, кризис пока не уходит в глубины личности музыканта, не затрагивает его персональное Я.

Одним из первых в немецкой литературе И. Кунау выводит вопросы музицирования и самого музыканта на страницы общедоступного романа. Герои «Музыкального шарлатана» обсуждают особенности музыкальных жанров, исполнительского искусства, роль музыки, облик «истинного музыканта-виртуоза». В начале XX в. Р. Роллан считал этот роман XVII в. актуальным для современного ему поколения музыкантов.

В конце XVIII в. рефлексия перемещается в особый тип музыкальных произведений, где слушателю раскрываются невидимые стороны, «кухня» профессии музыканта. Достаточно назвать оперы «Прекрасная истина» Н. Пиччини (1762), «Учитель музыки» Дж. Перголези (1781), «Капельмейстер» Д. Чимарозы (ок. 1786–1792 гг.), наконец, знаменитую оперу В. А. Моцарта «Директор театра» (1786).

Дух времени, в котором утверждается внесловная ценность личности, обладающей глубокими познаниями и исполняющей свой гражданский долг, вступает в противоречие с социальным статусом большинства музыкальных сочинителей и исполнителей, но в первую очередь с коммерческой практикой музыкальной жизни.

Как отмечает А. Кириллина, законы коммерческого театра XVIII в. близки законам нынешнего шоу-бизнеса. Итальянская опера-сериа — это театр «звезд», кастратов и примадонн с высочайшими гонорарами, скандальными, иногда феерически успешными карьерами, возносившими «из грязи в князи». Оперы писались под конкретного певца, и оперные герои могли получать некоторые черты личности будущего исполнителя [Кириллина А., 2010, с. 106, 110].

Между тем «совершенный капельмейстер», по И. Маттезону, безупречен в жизни и обращении, образован в философии, теологии, морали, истории и, конечно же, профессионал.

Как писал И. Кунау: «По существу слово виртуоз имеет смысл моральный и даже государственный: оно означает, что человек, заслуживший это звание, благороден и обладает большим умом и знаниями в своей области <...> чтобы доставить удовольствие ушам знатоков, виртуоз должен не только хорошо играть; он должен знать теорию, то есть основы и все законы музыки, уметь разумно и убедительно вести спор и одновременно знакомить слушателей с различными правилами искусства, ибо если он несведущ в этих вопросах, как бы хорошо он ни играл и ни пел, он окажется на той же ступени, как птица, которая хорошо умеет петь только свою песенку» [Музыкальная эстетика..., 1971, с. 200].

Одно из петербургских изданий помещает отрывок из сочинения французской дидактической писательницы, где сказано: можно быть прославленным в искусствах, не будучи человеком «славным», то есть думающим о служении отечеству, а не только о своей «фортуне» [прив. по: Натансон В., 1960, с. 43.]. Более позднее дидактическое издание поясняет: «...между музыкантами много великих, разумных, искренних и честных людей, которые нередко употребляемы были к исполнению важных государственных дел <...>» [там же, с. 137]. Иными словами, безупречное мастерство и служение искусству сами по себе еще не свидетельствуют о полезности музыканта обществу.

Гражданин, артист,
ремесленник, художник

Осознание социальной ценности профессии разворачиваются на фоне коммерциализации европейской музыкальной культуры, бурного развития концертной жизни, кристаллизации социально-экономической структуры музыкальной коммуникации с разделением функций сочинителей, исполнителей, слушателей, издателей, критиков и т. п. Тем самым закладывается противоречие между «гражданской» и «рыночной», «ремесленной» и «творческой» *ценностью личности музыканта*.

Быть гражданином с активной позицией, ярким артистом, суперпрофессионалом и глубоким художником одновременно — не просто, если вообще возможно. Но таково общественное предписание к музыканту, которое сохраняется и по сей день. Оно фактически заложено и в основание профессионального образования музыкантов. Может быть, всем этим требованиям отвечают те, о ком сами музыканты с восхищением говорят: «настоящий музыкант!»?

2.5. «НАСТОЯЩИЙ МУЗЫКАНТ»

Я без ума был влюблен в свою профессию, мог легко принести ей в жертву любое удовольствие, и главной моей жизненной потребностью было пение.

С. Лемешев

Хотя кажется, что большая часть моей жизни должна быть посвящена музыке, а я ее очень люблю, я убежден, что жизнь не может состоять исключительно из музыки. Не представляю ничего более ужасного, чем всегда слышать музыку, думать о музыке, исполнять музыку! В жизни так много всего, что нужно еще увидеть и оценить, и я чувствую: чем больше нового я смогу узнать, тем лучшим артистом я стану.

Я. Хейфец

«ПРЕКРАСНЫЙ
ОБРАЗЕЦ ЧЕЛОВЕКА»

Настоящий музыкант — неординарная личность, которой присуща особенная психологическая организация. Это личность невероятно цельная, в которой замечают воплощение Идеала человеческой личности*.

Так, в памяти современника С. Рахманинов остался как «прекрасный образец человека. Гениальный пианист, композитор и дирижер. Образцовый, любящий муж, безупречный отец и счастливый дедушка». Обладатель абсолютного слуха «не только к тайнствам звука, он чувствует фальшь во всех ее формах, в какие бы красивые крендели и узоры она ни наряжалась: фальшь самой тонкой обольстительной лести, бездушной игры или ложного пафоса. В натуре Сергея Васильевича нет никаких „раздвоений“ или „провалов“, нет ничего ненормального, кроме разве скромности (и даже застенчивости), гипертрофически разросшейся, несмотря на его потрясающий мировой успех. Все свойственное цельному, совершенно здоровому человеку представлено в Рахманинове очень ярко, красиво и полно» [Остромысленский И., 1986, с. 79].

Главное — все же преданность музыкальному искусству. «Вне музыки для него ничего не существует. И вся его психология — это психология прирожденного музыканта, воспринимающего всю сложность жизни как музыкальную концепцию, в которой его в высшей

* Ради справедливости заметим: когда описывают лучших профессионалов в любом виде деятельности, то в итоге перечисляют самые ценные универсальные человеческие качества и их наилучшие сочетания.

степени определенная музыкальная личность играет роль центра и формирующего начала», — так писал о А. Глазунове его биограф [Беляев В., 1922, с. 46]. Почти то же говорили о многих музыкантах прошлого и современности. «Психология прирожденного музыканта» — не красивое преувеличение, а вполне реальное явление, независимое от эпох, культур, социальных или профессиональных ролей.

Я. Мильштейн писал о К. Игумнове: «Искусству он был предан безраздельно. Любовь к фортепиано чувствовалась во всем, что бы он ни делал. Эта любовь составляла сердцевину его жизни, и именно она придавала ей — подчас такой неустроенной и разбросанной — строгую законченность и сосредоточенность. Жить для Игумнова — это значило играть на фортепиано, точнее говоря, играть самому и учить играть других: ни годы, ни состояние здоровья не смогли изменить этого. Он мог бы сказать о себе словами Рахманинова: „Я стар и покрыт морщинами, но все еще должен играть. О нет, я бы не мог играть меньше!“. Действительно, без концертных выступлений, без занятий в классе жизнь для него теряла основной смысл. Разумеется, многое в мире его интересовало, занимало, притягивало. Он увлекался живописью, любил литературу, театр, любил путешествовать. Но всегда, всюду он не переставал думать о своем деле. Вся жизнь его была отдана служению музыке» [Мильштейн Я., 1983, с. 103]. А вот что подчеркивал Г. Юдин в Отто Клемперере: «В нем ощущалась какая-то дьявольская бешеная одержимость музыкой, полная отдача ей. Столь же высокие требования он предъявлял и к музыкантам и как-то в антракте репетиции сказал, смеясь, что в Германии его прозвали „черным дьяволом“» [Юдин Г., 1985, с. 114].

Это не какой-то единый психологический тип личности, а скорее индивидуальные варианты личностной самореализации в музыке. В эпиграфе данного раздела приведены две точки зрения. С. Лемешев утверждает, что легко жертвовать всем ради музыки, а Я. Хейфец убежден, что как раз ради музыки нельзя пренебрегать жизнью, иначе искусство артиста лишится глубины и содержательности. При всей цельности «настоящий музыкант» — личность противоречивая.

СВЕТОТЕНИ
ОБЩЕГО
ПОРТРЕТА

Если открыть статьи биографов, музыкальных критиков, воспоминания современников, монографии исследователей творчества выдающихся музыкантов, то бросаются в глаза противоречивые, даже парадоксальные сочетания личностных черт. Например, отмечают сочетание взрывного темперамента и мощного интеллекта, тонкой чувствительности и отличной психической выносливости, спонтанности, свободы личностных и творческих проявлений и высочайшей са-

модисциплины, но также внушаемости и принципиальности, нетерпимости и отзывчивости.

Натура увлекающаяся и с огромным воображением, настоящий музыкант способен, тем не менее, реально смотреть на вещи, чувствовать жизнь «как она есть». Он может заблуждаться, но не лгать; может увлекаться в порыве творческого самовыражения, но не кокетничать на сцене. Он верит в себя, но способен на трезвый самоанализ и безграничную требовательность к себе. Ему присущи жизненная мудрость, ответственность и добросовестность, непримиримость ко всему дурному в искусстве и людях. Он должен быть всегда впереди самого себя и оставаться самим собой, быть узнаваемым и постоянно изменяться. Он предан национальной культуре и при этом — «человек мира», даже космополит. Он уважает опыт Учителей и традиции своего искусства, но ищет свой путь, он — Мастер и вечный Ученик одновременно. Он чувствует ответственность за свой талант, бережно относится к своему дару, но щедро отдает себя людям, «сжигает» себя ради искусства.

В то же время Музыкант — деловой человек, умеющий налаживать контакты с людьми, позиционировать себя и свои проекты в социальной среде. В отмеченных выше личностных противоречиях и парадоксах некоторые биографы усматривают истоки мощного творческого потенциала, артистической продуктивности.

Люди, близко знавшие В. Фуртвенглера, отмечали у него удивительные сочетания мечтательности и здравомыслия, отрешенности и организованности, сдержанности и непосредственности, доверчивости и мнительности [Шохман Г., 1987, с. 84]. «Фуртвенглер был противоречивой натурой. Честолюбивый и подозрительный, благородный и тщеславный, робкий и в то же время герой, сильный и слабый, ребенок и мудрец, настоящий немец и вместе с тем гражданин мира. Только в музыке он был цельным, единственным в своем роде, неподражаемым» [Пятигорский Г., 1970, с. 136]. Один из учеников вспоминал о А. Гольденвейзере: «Страстность его натуры была подчинена постоянному самоконтролю и организованности. Для нас когда-то парадоксом прозвучали его откровенные слова о самом себе: „Я очень ленивый человек. Больше всего на свете я люблю быть один, сидеть дома и читать книжку. А всю свою жизнь я все время должен действовать, быть на людях, публично выступать и т. д. И все это постоянно борясь с собственной натурой“» [прив. по: Паперно Д., 1989, с. 68–69]. Противоречивой личностью в воспоминаниях предстает и Д. Шостакович, в котором уживались легкость нанесения обиды другим и нетерпимость к неделikatности в свой адрес, грубость и ранимость, жажда любви и зависть, оскорбительная несдержанность в отношении других и готовность к покаянию и т. д. [Степанова И., 2007, с. 21–22].

«Настоящий музыкант» в каких-то своих чертах соответствует ожиданиям публики, но во многих качествах — опровергает их.

А. Маслоу пришел к удивительному заключению: самоактуализирующиеся личности соединяют в себе противоположные, казалось бы, несовместимые черты таким образом, что превращают их в неповторимое единство качественно более высокого уровня. И это — глубинная предпосылка творчества как способности обнаруживать единство несочетаемого, неразрывность противоречивого, гармоничность негармоничного и т. д. «Насколько творчество является синтезирующим, конструктивным, объединяющим и интегрирующим, отчасти зависит от внутренней интеграции личности» [Маслоу А., 1997, с. 78].

Эту идею высказал М.Зощенко в письме к М. Шагинян, характеризуя личность Д. Шостаковича: «...вам казалось, что он — „хрупкий, ломкий, уходящий в себя, бесконечно непосредственный и чистый ребенок“. Это так. Но если б это было только так, то огромного искусства (как у него) не получилось бы. Он именно то, что Вы говорите, плюс к этому — жесткий, едкий, чрезвычайно умный, пожалуй, сильный, деспотичный и не совсем добрый (хотя от ума добрый). Вот в таком сочетании его надо видеть. И тогда в какой-то мере можно понять его искусство. В нем — огромные противоречия. В нем — одно зачеркивает другое. Это — конфликт в высшей степени. Это — почти катастрофа» [прив. по: Чередниченко Т., 1983, с. 272].

Профессия — Как утверждают специалисты, личность всегда
только путь «шире» той профессии, которую она выбрала для себя.

Ни один тип деятельности не является для человека оптимальным во всех отношениях, и ни один тип личности не может быть высокопродуктивным во всех ситуациях деятельности. Конкретного человека невозможно всесторонне охарактеризовать и оценить через процессы и результаты его профессиональной работы. Выбери он другую профессию — его личностные черты, жизнь и судьба могли быть иными.

Профессия — один из возможных, но не *единственно возможный* путь саморазвития и самореализации для любой, даже самой одаренной личности. Каждый человек более или менее отчетливо и конкретно осознает *существование альтернативных вариантов своего жизненного пути*. Все это относится и к музыкантам.

«Музыка в моей жизни главное, но она все же не вся моя жизнь. Я мог бы стать не только музыкантом, да, мог бы. Но только никогда не мог бы стать ученым, профессором. Но артистом, художником, — да!» — это слова С. Рихтера [Мильтштейн Я., 1983, с. 196].

Живая личность намного шире того, что требуется для осуществления музыкальной деятельности на самом высоком уровне трудности. У нее намного больше всяких способностей, умений, талантов. Иногда они косвенно как-то связаны с профессиональной продуктивностью, с проявлением индивидуальности в профессии, иногда — совершенно далеки от нее.

Р. Щедрин в одном интервью заметил, что многие скрипачи бывают отличными автомобилистами. Но есть в этом и других подобных явлениях какая-то закономерность или нет — определить невозможно.

Поэтому личность всегда привносит в свою профессию нечто такое, что не требовалось и не предусматривалось профессиональными требованиями. Вклад музыканта в искусство — именно *личностный вклад* во всех значениях этого слова. Профессия существует как дело личности, а не абстрактная социальная функция, которую она по тем или иным причинам берет на себя, пусть даже востребованы не все ее способности и возможности. Иначе говоря, не вся личность втягивается в музыкальную деятельность, а только наиболее плодотворный для этой деятельности «фрагмент» с чертами целого (как мы помним, К. Юнг называл такие фрагменты «комплексами»), — то, о чем говорят: «это выше меня». Можно сказать, что *личность музыканта — сложный психологический комплекс востребованных профессией личностных черт, стянутых к единому центру*.

«Музыкальная» и «житейская» стороны личности могут обладать разными, даже противоположными свойствами. Неумный по жизни может проявлять себя в музыке тонким, даже мудрым художником. Спокойный, уравновешенный в повседневных ситуациях может оказаться обладателем яркого музыкального темперамента. Признанный музыкальный новатор может проявлять редкий консерватизм во вкусах и жизненных привязанностях. И это далеко не полный перечень парадоксальных сочетаний личностных черт.

С другой стороны, требования искусства к личности всегда превышают то, что она может дать, даже если это гениально одаренный музыкант. Трудности и проблемы в профессионально-творческой работе есть у *всех* музыкантов, только их характер и степень различны. Каждому приходится совершенствоваться на протяжении всей жизни и как музыканту, и как личности.

Парадоксально, на первый взгляд, утверждение Я. Мильштейна: «Пусть каждый оканчивающий консерваторию знает, что его ждет впереди напряженная работа, что ему предстоит не только исполнять, но и *учиться исполнять*, учиться упорно, настойчиво, не шадя

своих сил. <...> Пусть никто не обольщается на этот счет. Хорошему исполнителю, в сущности, приходится работать всю жизнь каждый день — не только, когда он занят непосредственно своим делом, но и когда он вообще думает, размышляет, читает, гуляет, когда живет: все, что он видит, слышит, чувствует — служит его целям. Без подобного рода напряженной работы ничего не выйдет» [Мильштейн Я., 1983, с. 70; курсив мой — М.С.].

Отношения между музыкальной личностью и «просто человеком» подобны дереву и почве, соками которой оно питается. Но, подобно дереву, которое не только забирает из почвы нужные вещества, но и отдает, преобразуя ее биохимический состав, «житейская» личность развивается и обогащается в *творческой работе*.

ГЛАВА 3

ТВОРЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ САМОПОЗНАНИЯ



§1. Я ЕСМЬ! (О ЗНАНИИ СЕБЯ И ПОНИМАНИИ)

Музыка живет не только в пальцах или локте скрипача, она заключена в таинственном «я» человека, она его душа; тело же, как и скрипка, не более чем инструмент.

Я. Хейфец

У меня не было никакого представления о самом себе, и незнание своей внутренней жизни подчас толкало меня на неожиданные поступки.

В. Каверин

Человек не сможет узнать себя, сконцентрировавшись на своих особенностях, поступках и переживаниях или, выражаясь словами З. Фрейда, «отвоевав» их у бессознательного. У самопознания много источников, в том числе напряженная творческая работа, активное взаимодействие и общение с людьми. Такая работа довольно быстро избавляет от некоторых иллюзий в отношении своих желаний, способностей и возможностей. Процессы самопознания выходят из тени, как только связи человека с окружающим миром нарушаются или его действия наталкиваются на препятствия (внешние или внутренние), на непонимание окружающих. Самопознание — это также процесс осмысления своих отношений к миру, самому себе, окружающим, к профессии и собственному развитию в ней, к публичке, карьере, славе, творчеству.

Источников у самопознания много, но ни один не гарантирует точности и ясности знаний о себе. Даже зрелый умный человек может заблуждаться относительно себя, не замечать очевидного. Противоречивость и многозначность результатов самопознания могут создавать нам немало психологических проблем, но в них заключен и творческий ресурс личностного развития.

1.1. Особенности знания о себе

ЗНАНИЕ И
НЕЗНАНИЕ

Знание о себе и незнание себя переплетены настолько, что понять одно из них можно только в связи с другим. Знать о себе все, как и не знать ничего, человек не может.

Мы постоянно замечаем какие-то «разрывы» и противоречия в собственных представлениях о себе, мы ищем связи между какими-то частями своего внутреннего мира и тут же обнаруживаем новые «разрывы» и противоречия. Психологическими инструментами самопознания являются переживание, воображение, мышление и язык, помогающий упорядочить и выразить результаты самопознания.

Что мы можем *знать* о себе? Свойства и качества, которые выделены из потока психической жизни, которые мы «рассмотрели» в себе, наблюдая за другими людьми, и связали с имеющимся знанием. При этом интуитивно мы представляем, чего мы о себе *не знаем* или *не хотим знать*.

Что мы *не* можем *знать* о себе? То, что слито с другими нашими качествами, растворено в них, не замечено, не пережито как непонятное внутреннее препятствие или неожиданное открытие (ведь открыть можно только то, что скрыто) и т. п. Незнание себя относительно так же, как и знание. К этой сфере относятся вытесненные, «забытые», слабо осознанные личные особенности. Между отчетливыми «знаю» и «даже не подозревал» — множество переходов в виде догадок, иллюзий, предрассудков, предчувствий, самовнушений.

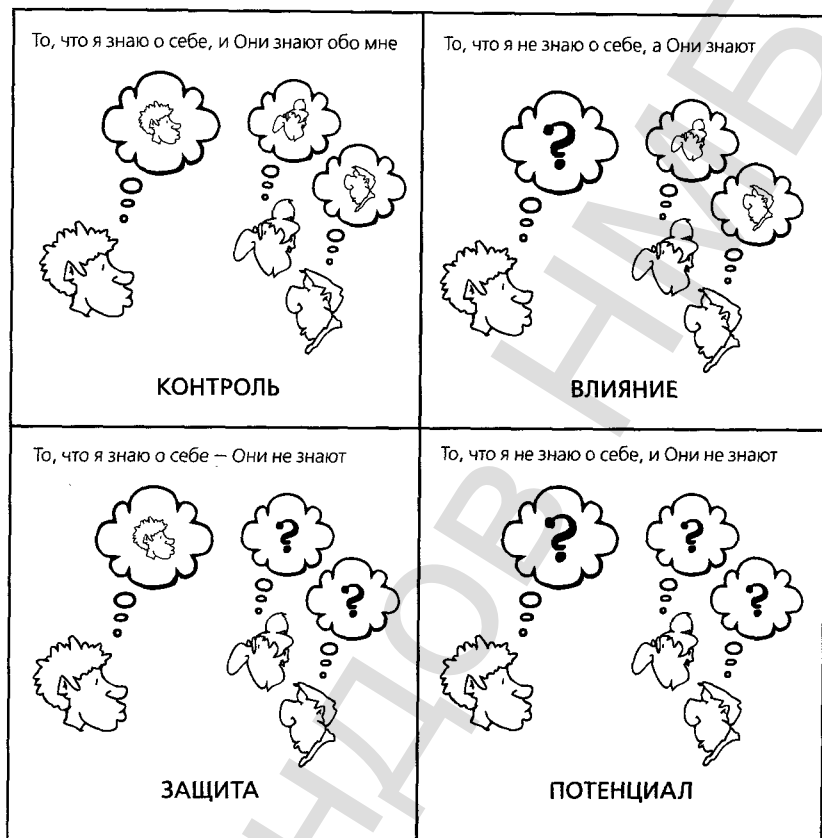
С раннего детства и фактически на протяжении всей жизни окружающие ведут себя так, будто знают о нас больше, чем мы сами. Они выделяют какие-то наши качества, акцентируют их, называют (или «обзывают», навешивая обидные ярлыки), внедряя их в их наше самосознание. Но тем самым нас учат видеть себя со стороны, выделять и соотносить собственные качества и черты. Знание о себе так или иначе соотнесено со знанием о нас других людей, а незнание себя может стать инструментом внешнего воздействия на нас. Из-за субъективности самопознание постоянно нуждается в ориентирах, например в образцах поведения (должного—недопустимого, умного—глупого, нравственного—циничного и т. п.), а также в знаниях о том, как вообще устроен внутренний мир других людей.

Для ребенка образец «хорошего» или «плохого» поведения значит больше, чем мнение сверстников. Так, если отрицательную оценку поступку ребенка давали его сверстники, то он мог отвергнуть ее как необъективную или продиктованную недоброжелательным отношением, и тогда она не влияла на самооценку. А если ребенок оценивал себя на основе сходства своих поступков с эталоном «плохого» поведения, то отвергнуть такую оценку он не мог. Хотя и здесь большое значение имели индивидуальные различия детей [Якобсон С., Морева Г., 1985].

По мнению специалистов, отношения знания и незнания о себе можно представить в виде следующих четырех областей [прив. по: Энциклопедия..., 1994, с. 136–137].

Область *контроля* включает в себя личностные качества, проблемы, мотивы, стремления, которые обнаружили в общении или совместной деятельности и оказались на виду — *о которых знаем мы и знают другие люди*. Проявления этих качеств мы стремимся держать под контролем, особенно когда они нежелательны или не одобряются

Самосознание: Я и другие



окружающими. В этой же области могут оказаться личностные качества, которыми мы не обладаем, но «разыгрываем» перед людьми, добиваясь их расположения или каких-то других целей. (Иногда человек начинает верить в то, что обладает этими качествами.)

Область *защиты* — это часть внутреннего мира, которую мы по разным причинам не хотим или не должны выставлять напоказ. Здесь — *знание о себе, которое должно быть закрыто от других*. Слабости, страхи, желания, мечты, симпатии, антипатии, но также силу, хитрость, эгоизм, комплексы и проблемы иногда опасно, иногда невыгодно демонстрировать (данным людям в данной ситуации). Это позволяет противостоять внешнему давлению, избегать психологических травм, поддерживать репутацию, но также использовать людей в своих целях. Когда область защиты чрезмерно разрастается, человек может страдать от непонимания, одиночества, преувеличивать драматизм внутренних проблем.

Границы между областью контроля и защиты относительно. Как говорил герой романов Агаты Кристи Эркюль Пуаро: «Люди любят поговорить о себе даже тогда, когда многое скрывают».

Область *влияния и манипуляции* говорит сама за себя. Некоторые наши личные особенности *мы вообще не способны воспринять, они заметны только окружающим* («сияющая» кожа, «летающая» походка, либо, напротив, неприятный запах, «каркающий» смех и пр.). О других качествах мы лишь строим предположения: как люди воспринимают их или могут воспринять. Но и эти качества трудно понять без помощи со стороны. Получается, что окружающие действительно могут знать о нас нечто важное, интересное, нечто такое, что позволит нам «раскрыть глаза» на самих себя. Сюда же можно отнести знания, добытые психологической наукой, ведь они помогают человеку расширить представления о самом себе.

Но если мы придаем этой области слишком большое значение, то легко можем попасть под чужое влияние, стать объектом манипуляции, поверить лести или лжи о себе, некритически воспринять чужие советы.

Четвертая область включает в себе *потенциал* самопознания и жизненной реализации, который можно раскрыть ценой определенного *риска*. А рискуем мы, к примеру, сложившимся образом *Я*, репутацией, отношениями с другими людьми.

По всеобщему убеждению «испытания» раскрывают невидимый потенциал личности (но все же не только «испытания»). И человек начинает искать новые знакомства, опасные ситуации, совершать поступки, которые ставят в тупик его самого. Можно открыть в себе неожиданные способности и качества, но всегда есть опасность разочароваться в самом себе.

Пристрастность Знание о себе *пристрастно, гипотетично, всегда эмоционально окрашено*. Оно может быть как вдохновляющим, так и мучительным. Многие люди защищают свое сознание от болезненных рефлексий, намеренно держат какую-то часть внутренней жизни в «состоянии незнания».

Выдающиеся мыслители утверждали, что мы не можем познать себя, поскольку никогда не сумеем увидеть в себе «чистый объект познания» (И. Гете). Поэтому результаты самопознания столь ограничены. Другие были убеждены: самопознание — единственный путь к самосовершенствованию. Хотя здесь человека подстерегает соблазн «ужасающего пьянства собою, своим я» (Л. Толстой). Этот соблазн поджидает людей эмоциональных, впечатлительных, талантливых, которым трудно справиться с «поглощенностью собой».

Трудности получения «объективного» знания о себе связаны и с тем, что самопознание отвечает самым разным потребностям личности, в том числе потребности в психологической защите, в

развитии, проектировании своего будущего, в понимании «через себя» другого человека и т. д. Словом, познавать себя означает также разрушать слой за слоем психологические защиты, снимать следы комплексов, избавляться от иллюзий.

Вот как об этом говорит герой романа В. Набокова «Приглашение на казнь»: «На меня этой ночью — и случается так не впервые — нашло особенное: я снимаю с себя оболочку за оболочкой, и наконец... не знаю как описать... я дохожу путем постепенного разоблачения до последней, неделимой, твердой, сияющей точки, и эта точка говорит: я есмь! — как перстень с перлом в кровавом жиру акулы — о мое верное, мое вечное... и мне довольно этой точки, — и собственно больше ничего не надо» [Набоков В., 1989, с. 297].

Понимание и
непонимание

Самопознание отвечает еще одной важной потребности — *понять себя*. Потребность в самопонимании является потребностью в смысле жизни, подтверждении ценности себя как личности. Однако и здесь мы сталкиваемся с той же удивительной взаимосвязью *понимания* себя и *непонимания*.

В самопознании мы пытаемся исследовать, какие мы *есть*, в понимании себя — пытаемся *найти смысл* поступка, переживания, желания, смысл собственного существования и прожитой жизни. Результаты самопонимания невозможно доказать, выразить в слове.

Понимание себя — любопытный феномен. Когда мы плотно заняты повседневными делами, погружены в работу, учебу, то даже мысли не возникает, что во всем (и в себе самом, в том числе) должен быть какой-то смысл. Он просто *есть* — как неосознанное твердое изначальное убеждение. Но вот останавливаешься и спрашиваешь: «Зачем я живу?» — и оказывается, что ответ еще надо искать, а уверенности в том, что он найдется, нет.

Не случайно понимание себя является очень расплывчатым понятием. Разнообразные «практические руководства» по психологии советуют научиться распознавать мотивы своих поступков, истинные механизмы поведения, сильные и слабые стороны, свою уникальность и т. п. Однако во всех рекомендациях по самопониманию прослеживаются два скрытых мотива: «научись быть честным с самим собой» и «ищи смысл в том, что делаешь, за пределами дела» — в высших ценностях, в Боге. Понимание — это всегда истолкование, интерпретация в каком-то контексте, то есть в системе смыслов, через которую можно что-то прояснить в себе и своей жизни. Но контекстов у человеческой жизни много, все они разные, многозначные, трудно сопоставимые, как и результаты ис-

толкования, к которым мы в конце концов придем. Одно и то же знание о себе в разных контекстах приобретает разный смысл.

Прочитаем уникальный по искренности и открытости документ — письмо Антона Рубинштейна издателю в ответ на публикацию очерка о его творческой карьере в связи с 60-летием (публикуется с сокращениями). Это полная горечи и самоиронии попытка сверхуспешного талантливейшего человека понять смысл своей жизни и творческой деятельности изнутри, а не через восторженную прозу юбилейной статьи.

«<...> да, честно и открыто признаюсь вам: полнейшее разочарование — вот конечный результат всей моей художественной деятельности! <...> То, в чем полагал я наибольшую важность своей жизни, на что обратил все свои силы и надежды, творчество мое — оно потерпело неудачу; меня не хотят признавать композитором ни артисты (а на них я всегда наиболее рассчитывал), ни публика (эту-то я спешу извинить), — и все-таки, столько еще человеческой слабости осталось во мне, что я воображаю себе, будто бы неправы и те, и другие — и что я сам виноват в своей неудаче, тем, что всегда отстранялся от всяких партий и всегда свободно высказывал, что мне в музыке нравится и что не нравится, а в особенностях — тем, что так мало навязывал себя людям в качестве композитора. <...> Людям надо говорить, что ты — бог; они тебя за это распнут, но в конце концов все же в тебя уверуют. <...> Меня же всегдашняя моя философская или ироническая жилка удерживает от чего-либо подобного, — не к лучшему, как теперь это вижу! <...> Смеха достойна вся моя жизнь <...> Сами посудите. Евреи видят во мне христианина, христиане — жида, русские — немца, немцы — русского, педанты — новатора, новаторы — педанта и т. д. Назовете ли вы мне еще вторую столь же забавную личность?! Я не назову. И теперешняя моя деятельность — столь же сплошная нелепица. Ибо я, при своем полнейшем убеждении, что искусство музыки вовсе умерло <...>, что никто более не напишет восьми тактов, которые стоили бы хоть грош, я, убежденный сверх того, что и искусство исполнения, т. е. пение и инструмент (какой бы то ни был) наших дней не дохватывает и до ремня башмаков искусства прежних времен, отдаю все свое время на то, чтобы обучать учеников сочинению и исполнению, отлично сознавая, что *все* это вполне «напрасные усилия любви». После всего этого вам легко будет представить, какой запас иронии понадобится мне к моему близкому так называемому юбилейному торжеству. Итак, нетерпеливо ожидаю я конца *своего бытия*, ибо должен понимать себя как *живучий обман* (это говорю громко, — втихомолку же думаю про себя, что я — живая истина против поголовной лжи), а и то, и другое одинаково излишне» [Письмо А. Рубинштейна..., 1912, стб. 447–449]

В данном случае рассмотрим не исторический, но исключительно психологический документ, в котором многое близко современному музыканту. Восстановим ход самоанализа автора. Итак, дело, которое мыслилось главным, — творчество — не получило ожидаемой оценки. Хотя ожидать признания — проявлять слабость. Но, возможно, стоило быть менее принципиальным и лучше себя рекламировать, или, как сейчас говорят, «продавливать»? Для автора письма это вопрос риторический. Ведь он считает, что «чужероден» для любого этнического и профессионального клана. От «чужеродности» до «нелепости» — один шаг. И вот он посвящает жизнь обучению искусствам сочинения и исполнения музыки, которые «вовсе умерли». Вывод не однозначен: *Я — «живучий обман»* в прагматичном, реальном мире, где правила заранее известны и роли распределены? Или же мое существование «истинно», реально, а в окружающем меня мире слишком много лживого, кажущегося, маскирующегося под настоящее? То и другое — крайности, которые заведомо стоит отбросить. Ответа нет? В психологическом состоянии музыканта, писавшего письмо, в конкретной ситуации и обстоятельствах ответа, кажется, нет. Но о том же можно судить и по-другому. Представим, как это могло бы быть (надеюсь, историки нас простят).

Вариант первый. Творчество не оценили так, как я ожидал. Никто не принимает меня за «своего» — значит, несмотря ни на что мне удалось остаться самим собой в творчестве и профессиональной жизни. А это уже немало. Музыкальное искусство умирает; и я учу молодежь сочинять и исполнять потому, что только в них надежда остановить этот процесс. Моя жизнь кому-то покажется нелепой, но, может быть, за столько лет мне все же удалось внести немного истины в мир, где слишком много лжи?

Вариант второй. Мое творчество не оценили так, так мне хотелось. Но если оно — моя жизнь, может быть главное сочинение еще не написано — время еще есть. Я не стал вполне «своим» для христиан, иудеев, немцев, новаторов и консерваторов. Но разве я добивался этого? Такая цель для меня забавна и пуста. Пусть в эпоху умирания искусства учить сочинению и исполнению музыки кажется нелепостью, но я честно делаю свое дело, потому что ничего не делать в этой ситуации было бы преступлением против искусства. Как бы ни оценивать мою жизнь, я принимаю ее такой, какая она есть.

В любом случае потенциально возможных вариантов интерпретации жизненных событий, отношений, личностных особенностей человека, по крайней мере, несколько. А это означает, что путь к пониманию себя открыт *всегда*, хотя за результаты поручиться трудно.

1.2. МНОГОМЕРНОЕ Я

...в моем Я есть многое не от меня.

Н. Бердяев

Всякий из нас по-своему разделяет мир на две половинки, и для каждого почти весь интерес жизни сосредоточивается на одной из них, но пограничная черта между обеими половинками одинакова: «я» и «не-я».

У. Джеймс

Для самого человека его личность выступает как Я — как центр его внутренней жизни. Я «присваивает» все, что делает человек, относит к себе все исходящие от него дела и поступки, сознательно принимает на себя ответственность за них в качестве их автора и творца (С. Рубинштейн).

РЕГУЛИРУЕТ,
УПРАВЛЯЕТ,
ОБЪЕДИНЯЕТ

Можно сказать, что Я — регулирующее, управляющее и объединяющее начало психической жизни. Прежде всего, Я обеспечивает человеку ощущение *тождества* с самим собой при любых физических, возрастных, психологических, личностных изменениях. Кажется, что общего между робким (или капризным) ребенком, нахальным (или зажатым) подростком и нынешним уверенным в себе (или считающим себя неудачником) человеком? Но все равно мы знаем — это был, есть и остаюсь Я!

Поэтому Я устойчиво к воздействию времени, ситуаций жизни и условий существования, обуславливает преемственность поведения личности, единство ее опыта, с одной стороны, и построение личной перспективы, — с другой. Личное Я выступает невидимым фильтром, с помощью которого человек отбирает то, что соответствует его опыту и подкрепляет его представления о мире и людях. Неповторимость Я формируется прижизненно.

Так, однояйцовые близнецы, обладающие совершенно одинаковыми генетическими характеристиками, имеют разное индивидуальное сознание, уникальные Я.

Как уже отмечалось, Я выступает посредником между ясно осознаваемыми, смутно ощущаемыми, неосознаваемыми и бессознательными слоями внутренней жизни человека. При этом оно согласует их как между собой, так и с требованиями извне, непрерывно поддерживая, корректируя и создавая представления о самом себе. Отношения с миром, другими людьми и самим собой так или иначе соотносены с внутренним Я.

СТРУКТУРА Я Психологическая структура *Я* своеобразна. *Я* — действующее начало и одновременно наблюдающее за действиями, переживающее и переживаемое, познающее и познаваемое. Самосознание концентрируется в чувстве *Я*, но при этом человек как-то относится к своему *Я*, переживает его многомерность.

Структура *Я* динамична: различные смысловые позиции *Я* во внутреннем мире могут сдвигаться, сталкиваться и совмещаться. Можно быть и в гармоничных, и в конфликтных отношениях с самим собой одновременно. Человек никогда не совпадает с самим собой, с тем, что он уже есть; он способен опровергнуть любую данную ему другими или самим собой характеристику [Бахтин М., 1963, с. 79].

Чувство Я Психологи выделяют у человека *чувство Я, образ Я и Я-концепцию*. Это разные ракурсы самосознания. Прежде всего *Я* — какое-то особенное, «внутряное» чувство, которое не опирается ни на какие зрительные, слуховые или иные ощущения, хотя является очень определенным и конкретным.

Благодаря чувству *Я*, человек отделяет себя от среды, соотносит с ней и противопоставляет себя ей, что обеспечивает относительную свободу поведения. Именно чувство *Я* позволяет человеку отделить свои реакции от самого себя, тем самым оценивать и корректировать их скорость, точность и т. п., а также воспринимать себя как бы со стороны, обуславливая относительную свободу самосознания и самопознания.

Я и не-Я Чувство *Я* опирается на непрерывное разграничение *Я* и не-*Я*, то есть явлений, предметов, которые существуют вне и независимо от *Я*. Чтобы ответить на вопросы «кто *Я*?», «какой *Я*?» и т. п., нужно провести границу между *Я* и не-*Я*. Каждый раз ее можно проводить по-разному, осознавая себя с новых позиций, в новых ракурсах.

Самая грубая граница между *Я* и не-*Я* — кожа тела, хотя человек не отождествляет свое *Я* с телом или организмом. *Я* — душа, не тело; человек только «владеет телом». Значит, еще одна психологическая граница возникает между «телом» и «душой», то есть мыслями, чувствами, переживаниями, в том числе связанными с образом самого себя.

Но и внутри душевной жизни могут возникать свои границы между *Я* и не-*Я*. Некоторые стороны собственной психики, реакции или мысли человек отказывается считать своими, воспринимая их как случайные, чужеродные своей истинной сущности.

Человек сравнивает себя с другими во многих отношениях: в чем-то он воспринимает людей как «таких же, как *Я*» (например, возраст, образование, профессия), в чем-то — «не такие, как *Я*» (способности, об-

раз жизни, социальное происхождение и пр.). Чем меньше направлений близости с другими, тем больше психологическое расстояние между *Я* и остальными. Если же сравнение идет *только* по одному какому-нибудь критерию, скажем, таланту, то психологическое расстояние оказывается очень большим, теряется возможность сочувствовать другому, испытывать интерес и понимание [Рейковский Я., 1981].

С другой стороны, граница между *Я* и *не-Я* может выходить за пределы телесных и психологических переживаний, то есть далеко за пределы самого человека.

Многообразие и динамичность внутренних границ между *Я* и *не-Я* связаны со смысловой активностью сознания, стремлением к ясности и артикулированности его внутреннего содержания. Так во внутреннем мире появляются *Я* и *Ты*, *Я* и *Мы*, *Моё* и *не-Моё*.

Я и Ты В сущности, *Я* и *Ты* — одна из внутренних разграничительных линий между *Я* и *не-Я*. Первое *Ты* в речи ребенка обращено к другому человеку и закрепляется за ним. Появляется оно гораздо раньше местоимения *Я*. И к себе ребенок относится с позиций другого: примерно до трех лет он предпочитает называть себя так, как его называют другие.

К. Чуковский заметил, что на третьем году жизни ребенок иногда изобретает себе несуществующего «брата», «ребенка-двойника», на которого сваливает свои ошибки и промахи. Он обеспечивает себе душевный комфорт, страхуясь от ударов по самолюбию: отдав другому свои ошибки, малыш как бы избавился от них [Чуковский К., 1983, с. 53].

Отношения *Я* и *Ты* переходят во внутреннюю жизнь, отражая разные позиции человека по отношению к самому себе. Появление *Ты* — *внутреннего другого* — обозначает важный сдвиг в психологическом и личностном развитии. Например, изменяется характер мышления: оно приобретает диалогичность, многовекторность, необходимую для решения сложных интеллектуальных и творческих задач.

Я концентрирует позитивное, а *Ты* — притягивает негативное знание о себе и отношении к себе. Самокритика активизирует внутренний диалог *Я* и *Ты*. Обычно *Я* — более мудрый, сильный, уверенный в себе внутренний собеседник, который хвалит, ругает, подбадривает, стыдит, стимулирует *Ты*. В свою очередь *Ты* может воплощать в себе более слабого, неуверенного, тревожного, сомневающегося, мнительного, ошибающегося внутреннего партнера. Во внутренних диалогах наше сильное *Я* обращается к слабому *Ты*: «не трусь!», «у тебя получится!», «не обращай внимания!» и т. д. Отношения *Я* — *Ты* во многом обуславливают чувство защищенности.

Во внутреннем диалоге *Я* и *Ты* можно свободно себя выразить и раскрыть, быть честным перед собой, не боясь слабости, неуверенности, несовершенства. Активность внутренних диалогов усиливается, когда человек недоволен собой, когда ему трудно отказать от чего-то или, наоборот, сохранить что-то в себе, чему-то противостоять или подчиниться. Во внутренних диалогах мы осмысливаем или обесцениваем жизненные альтернативы, укрепляем или ослабляем самодостаточность.

Через *Ты* во внутренний мир личности втягиваются образы близких и посторонних, их отношения, потенциальные оценки, ожидания, прогнозы. Фрагменты внутренних диалогов могут прорываться во внешнюю речь, а реплики реальных собеседников — становиться внутренними голосами, переходить в образно-смысловую ткань фантазий и сновидений.

Благодаря диалогическим энергиям внутренней жизни, личность не распадается на отдельные ипостаси, в которых она предстает в разных социальных пространствах и в разные временные периоды своей жизни.

Я и Моё Многие за пределами границы тела может быть «моим» — не «мною», но продолжением *Я. Моё* — это семья, близкие люди, дом, тело, имя, идеи, воспоминания, знания, результаты труда, вещи, обжитые «территории», репутация и т. п. Иными словами, психологическая территория *Я* — все, что человек считает *своим*, все, о чем он говорит *Моё*.

«Наше доброе имя, наши дети, наши произведения могут быть нам так же дороги, как и наше собственное тело, и могут вызывать в нас те же чувства, а в случае посягательства на них — то же стремление к возмездию. <...> в самом широком смысле личность человека составляет общая сумма всего того, что он может назвать своим: не только его физические и душевные качества, но также его платье, дом, жена, дети, предки, его друзья, его репутация и труды, его имущество, лошади, личная яхта и капиталы» [Джемс У., 1991, с. 80–81].

По отношению к тому, что считают своим, люди испытывают те же чувства, что и по отношению к себе. Поступками членов семьи гордятся как собственными или стыдятся; обижаются, когда обижают близких, и чувствуют потерю части самого себя, когда теряют их. Человек любит свой дом, совершенствуя и украшая его, свою машину, чувствуя каждую царапину на ней, будто шрамы на собственном теле. Он страдает, когда близкие уходят, его вещи пропадают, а его идеи реализуют другие люди и т. п.

Моё — это всегда такие объекты, через которые происходит выделение самого себя, своей личности, осознание *Я*. Расширение

границ того, о чем человек может сказать *Моё*, выступает расширением *Я*, или *самоутверждением*. То, что выражает или отражает *Я*, сразу же превращается в *Моё*. По наблюдениям Э. Фромма, часть содержания *Моё* относится к реальным элементам личности (например, тело или воспоминания); другая часть не вполне ей принадлежит и легко от нее отделяется (результаты труда, имя, которое могут носить многие люди), а третья часть — всего лишь «присваивается» *Я* (близкие люди, имущество и др.). Когда человек перестает ощущать границу между «реальным» и «присвоенным», возникает опасность отчуждения от самого себя [Фромм Э., 1986].

Иметь или быть? — заостряет Э. Фромм вопрос о психологическом смысле обладания. *Если я — это то, что я имею, и если я теряю то, что имею, то кто же тогда я есть?* Человек, который предпочитает *быть*, а не *иметь*, не испытывает тревоги и неуверенности из-за страха потерять то, что имеет [Фромм Э., 1986, с. 136–137].

Вопрос не в том, чтобы *не* иметь (собственность, деньги и пр.), а в том, чтобы не отождествлять себя с тем, что называешь *Моё*, не пытаться внутреннюю пустоту заполнить содержанием вещей и «правом собственности» на близких людей.

Я и Мы

Еще одна важная сторона самосознания выражается местиимением *Мы* — то есть *Я* и такие же, как *Я*. Внутреннее *Мы* всегда инструмент оценки отдельных свойств *Я* с точки зрения их типичности, значимости для той общности, к которой человек себя относит. И если человек говорит «мы — великий народ» или «мы ленивы и нелюбопытны» (А. Пушкин), то он признает в себе наличие достоинств и недостатков своего народа.

Внутреннее *Мы* — это также *Я* и *Я*-другой, то есть какая-то часть себя, которую человек плохо знает или принимает в себе не вполне (он говорит себе: «мы еще посмотрим, на что мы способны!»).

Отношения *Я* — *Мы* обычно осознаются довольно отчетливо. Человек способен пережить сопричастность той или иной общности только при сохранении автономии *Я*. Акцентируя принадлежность ребенка к семье, роду, социальной или этнической общности, воспитатели стремятся усилить его психологическое самоопределение, его *Я*. Желание подростка стать своим среди «экзотических» или опасных, на взгляд взрослых, общностей также является частью процесса самоопределения.

У каждого человека есть множество разных *Мы* — от семьи до поколения и человечества. Ему важна идентичность с людьми того же возраста, поколения, профессии, того же жизненного опыта. Он является носителем идеалов и ценностей каждого сообщества, к которому себя относит. Эти ценности могут вступать в противо-

речие друг с другом, и потому человек устанавливает для себя приоритеты (например, ставит ценности своей семьи выше ценностей дружеского круга, или наоборот). Чем больше социальных *Мы* в самосознании человека, тем в большей степени ему приходится самоопределяться, отыскивая границы и смысл своего *Я*.

ЗАГАДКА Я Одна из удивительных загадок самосознания заключается в том, что при некоторых условиях оно способно «раскалываться» на почти самостоятельные фрагменты-личности со своими «отдельными» *Я*. Этот феномен занимал воображение романтических художников и ученых XIX века. Гетевский Фауст восклицал:

Ах, две души живут в больной груди моей
Друг другу чуждые и жаждут разделения!

В XIX столетии психиатры изучали большую группу больных, у которых потенциальная многомерность внутренней жизни внезапно реализовывалась в жизни внешней. Пациенты начинали жить двойной или даже тройной жизнью.

В течение почти пятидесяти лет врачи наблюдали женщину, которая пребывала в двух независимых личностных состояниях. Она жила как бы параллельными, никогда не сливавшимися жизнями, переходя из одной в другую и, большей частью, не подозревая об этом. До четырнадцати лет (начало психического заболевания) девочка росла болезненной, апатичной, угрюмой, с привычными для нее состояниями подавленности. Она была замкнутой, ограниченной в умственном отношении, вечно занятой работой (девочка была швеей). Второе состояние наступило внезапно, после тяжелого припадка и кратковременной потери сознания. Возник совершенно другой человек: нежный, веселый, привязанный к окружающим, более восприимчивый, умственно развитый, но менее усидчивый, с отвращением относящийся к шитью. Поразительно не только то, что в девочке сосуществовали два совершенно разных характера, со своими потребностями и стилями поведения, но и две отдельные памяти (в каждом своем состоянии она помнила только ту часть жизни, которая соответствовала данному *Я*), два уровня умственного развития и даже два разных почерка. С течением времени второе состояние постепенно становилось все более продолжительным; вокруг него постепенно начали собираться «осколки» единой личности и единой памяти [Бине А., 1894]. Личности такого типа А. Бине сравнил с хрупким зданием, которое от всяких случайностей может быть разрушено, но при этом из «отпавших» частей начинают создаваться новые постройки. Так образуются несколько альтернативных личностей, каждая из которых знает только о себе [там же, с. 240].

Разумеется, подобные примеры относятся к большому сознанию. Но они же причудливо обнажают *потенциальную многовариантность* личностного развития, о которой большинство здоровых людей чаще всего не подозревают.

1.3. ОБРАЗ Я И Я-КОНЦЕПЦИЯ

Никто не может быть чем-нибудь или достигнуть чего-нибудь, не быв сначала самим собою.

Ф. Достоевский

ОБРАЗ Я

Все восприятия и переживания человека относительно самого себя, накапливаясь и обобщаясь, превращаются в более или менее устойчивый *образ Я*. В образе *Я* сцепляются по каким-то своим законам и «кластеризуются» психологические следы разнообразных ощущений, представлений и переживаний, частично отчетливых, большей частью неосознанных. Этот психологический кластер переживается как неповторимое *то, что я есть*.

Мы приходим к образу *Я* через телесные ощущения, через опыт самовосприятия тела в пространстве и времени. Не случайно *Я*-образ ребенка первоначально неотделим от образа матери, с которой связаны ранние телесные ощущения. *Я*-образ ребенка и образ матери складываются одновременно и в тесной зависимости друг с другом. Со временем они постепенно разделяются в сознании ребенка, и тогда его *Я*-образ начинает стремительно индивидуализироваться.

У взрослых в образе *Я* одни части тела акцентированы, другие ощущаются смутно, а некоторые могут вообще как бы отсутствовать, особенно если ассоциируются с чем-то постыдным или же «закрыты» психологической защитой в виде мышечных «панцирей».

Однако человек не отождествляет себя со своим *Я*-образом, иначе самоизменения были бы невозможны. Человек — существо динамичное, и временные перемены в образе *Я* обычно исчезают так же быстро, как и появляются, не изменяя всего целого. Резкие сдвиги в *Я*-образе переживается личностью как «потеря себя» или, наоборот, «обретение себя». Как бы то ни было, этот образ не поддается детализации и описанию не только из-за уникальности, но и в силу своей удивительной природы.

СТРЕМЛЕНИЕ К УСТОЙЧИВОСТИ

У каждого человека есть мощная, иногда расходящаяся со здравым смыслом и требованиями ситуации потребность поддерживать устойчивость образа *Я*.

Люди легче воспринимают и запоминают информацию о себе, ко-

торая соответствует уже сложившемуся образу Я. Информацию, противоречащую Я-образу, они готовы принять только тогда, когда ее невозможно отбросить и/или обесценить. Примерно к 25 годам образ Я приобретает высокую устойчивость.

Люди склонны преувеличивать устойчивость черт своей личности, даже в ущерб себе. Нередко личность упорно сохраняет негативное отношение к себе, отталкивая положительные оценки других людей.

Я-образы у разных людей отличаются осознанностью, обобщенностью, устойчивостью. Люди в разной степени отождествляют себя со своим Я-образом и по-разному управляют его влиянием на поведение и отношения с другими людьми.

Я-концепция Я-образ становится основанием для своего рода «гипотезы», или «концепции» себя самого. (Концепция — способ понимания, трактовки какого-либо явления.) Она объединяет все представления человека о себе в такое смысловое целое, в которое мы *верим*. Впрочем, слово концепция здесь все же не совсем точно. Я-концепция по сути ближе к *мифу*.

Человек наделяет символическим значением едва ли не все объекты и явления окружающего мира, эмоционально переживает эти значения и *верит* в них. Точно так же он поступает и с собственным внутренним миром, создавая свой индивидуальный миф личности и веря в его истинность. Он интерпретирует факты и события своей жизни в соответствии с *личным мифом*. Миф как бы стягивает отдельные проявления личности к своему ядру.

Мифологическое мышление отличается спаянностью реального и идеального, вещи и образа, тела и свойства и др. Из-за этого похожие вещи кажутся связанными отношениями причины и следствия, а причины и следствия — символическими преобразованиями одного и того же. Миф — это особый синтез, снимающий все личностные противоречия.

Можно сказать, что Я-концепция представляет собой личный миф о том, *кто Я есть*. Хотя степень «мифологичности» может быть различной.

В Я-концепции человек представлен самому себе не только таким, какой он «сейчас», но каким он был и каким может стать в будущем. Понять смысл Я можно из будущего, каким его предчувствуешь и мыслишь, — то есть из перспективы собственного развития. Но на видение будущего накладывают отпечаток элементы Я-образа, идущие от влияния родителей, от детских травм, побед и неудач и т. п. Я-концепция соединяет взгляд на себя со стороны и восприятие себя «изнутри» [Экспериментальная..., 1975, с. 165; Шибутани М., 1969, с. 177].

Для формирования *Я*-концепции характер взаимодействия с окружающими имеет большое значение. Чем меньше положительного внимания других людей, тем больше на нас влияют их одобрение или порицание.

Если ребенка в семье принимают таким, какой он есть, если его любят и уважают как личность, то формирующаяся у него *Я*-концепция соответствует его потенциальным возможностям. Если же любовь к ребенку сопряжена с предварительными условиями: «Я буду тебя любить, если ты будешь хорошим» и т. п., тогда его *Я*-концепция будет формироваться с ориентацией на внешние требования. А поскольку всем подобным требованиям соответствовать невозможно, ребенок должен вырабатывать психологическую защиту, чтобы научиться принимать себя и уважать таким, какой есть [Роджерс К., 1994].

СТРУКТУРА

Я-концепции

Я-концепция соединяет разные ракурсы личности, в том числе физический облик, социальные роли и статусы, интеллектуальное самовыражение, нравственные убеждения и т. п. Каждый ракурс представлен особым фрагментом *Я*-образа. Так появляется множество условных *Я*: физическое, социальное, интимное, публичное, моральное, семейное, реальное, идеальное, прошлое, будущее, динамическое, фантастическое, изображаемое, потенциальное и т. п. Каждое из них концентрирует отдельные, более или менее значимые для человека его свойства и их сочетания, мотивы поведения. Число таких *Я*-измерений потенциально безгранично. Разные *Я* — вроде «фокусов внимания», через которые просматривается личность в целом. Структура *Я*-концепции немного похожа на голограмму, которую можно разбить на несколько кусков, и каждый будет точно воспроизводить первоначальное изображение.

Простой вопрос: «Кто Вы?» не имеет ответа, если неизвестно, к какому из наших *Я* он обращен.

В одном эксперименте студенты университета должны были ответить на вопрос: «Кто Я?», расположив двадцать вариантов ответов в произвольном порядке. На первых позициях оказались социальные характеристики: «Я — студент», «... — муж» и т. п. Лишь после того, как эти характеристики были исчерпаны, наступил черед субъективных характеристик: «Я — счастливый», «... — усталый», «... — слишком толстый» и т. д. [Кун М., Маркпартленд Т., 1984]. Авторы эксперимента предположили, что социальное *Я* чаще всего находится на поверхности представлений о самом себе. Но в данном случае и сам вопрос был воспринят как адресованный социальному *Я*.

Для самопознания имеют значение не только множественность *Я*, но и оппозиции: *Я*-физическое — *Я*-духовное, *Я*-социальное — *Я*-интимное, *Я*-реальное — *Я*-идеальное, *Я*-подлинное — *Я*-изображаемое, *Я*-творческое — *Я*-житейское и др.

Физическое Я Физическое *Я*, связанное с представлением о своей внешности, занимает в *Я*-концепции особое место. Наружность, подобно тексту, может многое рассказать о человеке: в ней «записаны» некоторые общекультурные символы красоты, здоровья, принадлежности к возрастной, социальной и профессиональной среде; отражены род занятий, характер и психический облик личности, и многое другое. Поэтому представления и переживания относительно тела и своей внешности влияют на поведение, а порой и на жизненные выборы человека [Бодалев А., 1982, с. 196].

Физическое *Я* имеет несколько источников. Первый из них — богатый спектр самоощущений, вплоть до телесных иллюзий, желаемого образа тела. Второй источник — переживания, связанные со сравнением себя с другими, с реальными и ожидаемыми реакциями на собственную внешность. Они могут влиять друг на друга: считающий себя непривлекательным чувствует свою неловкость и неуклюжесть; испытывающий симпатию к себе приобретает чувство легкости, плавности и свободы движений.

Третий источник — *представление*, точнее *образ* собственной внешности, который хранится в памяти и который мы стремимся узнать в зеркале. С возрастом, по мнению психологов, наблюдается расхождение между реальным и представляемым образом своей внешности.

В одном эксперименте взрослые испытуемые, глядя на себя в зеркало, выправляли (при помощи специального устройства) искаженное изображение своей фотографии на экране. Отражение в зеркале должно было стать ориентиром. Однако никому из них не удалось точно откорректировать изображение: люди ориентировались на образ внешности в собственной голове, а не в зеркале.

Внешность человека имеет определенное значение для отношений между людьми, начиная с детского возраста. Уже в дошкольный период физически привлекательные дети притягивают дружеское отношение, имеют особое положение среди сверстников. Внешне менее привлекательным детям уделяется меньше тепла и чаще приписываются отрицательные поступки. Плохие поступки симпатичных детей взрослые склонны считать случайными, а от непривлекательных детей *ждут* таких поступков. Значение внешнего облика значительно снижается по мере того, как отношения между людьми становятся все более тесными, *личными*, и оно почти исчезает, когда в отношениях появляется *Мы*.

При этом критерии привлекательной внешности довольно расплывчаты, неясны, субъективны. Люди оценивают внешность друг друга по «общему впечатлению», не замечая неправильных черт лица, мелких дефектов кожи, фигуры и т. п. Поэтому *любая* внешность человека кому-то обязательно покажется приятной. В редких случаях человек привлекает симпатию всех без исключения.

Переживание телесного несовершенства может приводить к недооценке своих интеллектуальных и личностных качеств, к деформациям поведения.

Недовольные своей внешностью иногда используют ее, чтобы «подыгрывать» ожидаемым оценкам окружающих: люди небольшого роста ведут себя как «дети», крупные женщины — как «мамаши», неловкие и нескладные — как «клоуны» и т. д. Некоторые люди мечтают изменить свою внешность, словно после этого они получат право на другую жизнь, либо жизнь просто начнется с чистого листа. В телевизионных сериалах так бывает чаще, чем в жизни.

Физическое *Я* на протяжении жизни изменяется, в том числе при активном участии самого человека. Он экспериментирует с одеждой и прической, разного рода атрибутами, «режиссируя» внешний облик сообразно *Я-концепции*. Как утверждают специалисты, если телесное *Я* становится центром самосознания, оно лишается свободы, а личность — перспективы развития.

Для некоторых людей целью и смыслом жизни становятся моделирование контуров лица, удлинение ног или увеличение бюста. Нынешние успехи медицинских технологий в области косметологии и протезирования (вплоть до смены пола) поддерживают отношение к телу как к костюму, который при желании и финансовых возможностях можно поменять на более привлекательный.

Проблема физического *Я* важна для людей, профессия которых требует привлекательности внешнего облика и определенных физических данных (актеры, артисты балета, певцы, ведущие телепрограмм, спортсмены в художественных видах спорта и др.). Однако в этих профессиях едва ли не главный критерий привлекательности — *выразительность индивидуальности*.

Я-реальное *Я-реальное* — это совокупность более или менее отчетливых и конкретных представлений о себе в настоящем времени, то, каким человек представляет себя в данный момент. В *Я-реальном* акцентируются такие черты личности, внеш-

ности, интеллекта, характера, поведения, которые находятся (или могут находиться) в зоне внимания окружающих и которые важно держать под контролем.

Через *Я-реальное* выражается отношение человека к своему положению в настоящем. Поэтому в *Я-реальном* могут быть и такие качества, которые личность *приписывает* себе, в том числе даже полностью отсутствующие. Человек может воспринимать себя в настоящем времени лучше или хуже; важно то, насколько он *верит* в реальность такого *Я* и как оно связано с другими его психологическими *Я*.

Я-ФАНТАСТИЧЕСКОЕ

Я-фантастическое — образ себя такого, каким желал бы стать, если бы это оказалось возможным, хотя это невозможно никогда. *Я-фантастическое* допускает невероятные варианты внешности и судьбы, ведь это несбыточная мечта о себе. Человек представляет себя с совершенно другим телом, талантом, характером, манерой поведения и т. д. Главное в том, что у фантастического существа просто *не может быть* моих проблем, трудностей, жизненных ограничений. Понятно, почему этот психологический фантом может скрыто влиять на манеру одеваться, говорить, строить отношения, на поведение человека. Невольно вспоминается ироническая чеховская фраза о «блондинках, которые ведут себя как брюнетки...». Фантастическое *Я* теснее всего связано с *Я-физическим*.

Казалось бы, зачем человеку нужно представление о таком варианте реализации своей личности, который *невозможен* в принципе?

Дело в том, что разные *Я* выступают независимыми измерениями. В самосознании человека настоящее нельзя вывести из прошлого, а будущее — из настоящего [Столин В., 1983, с. 66–67]. Поэтому *Я-фантастическое* нередко выступает в функции психологического «щита» личности, который, с одной стороны, может принимать на себя «удары» (насмешки, неприязнь и др.) окружающих, а с другой — он не чужероден самой личности, он *ее собственное произведение*. У людей, крайне недовольных собой, своим положением среди окружающих, «ищущих себя» возникает потребность в таком особом *Я*, которое частично снимало бы внутреннее напряжение.

Я-ИДЕАЛЬНОЕ

По отношению к *Я-идеальному* у психологов есть две точки зрения. Согласно одной из них, идеальное *Я* возникает как внутреннее отождествление себя с Идеалом личности, существующим в обществе, в культуре, или же с конкретным социальным эталоном личности («Вот каким я хочу быть!»).

Согласно другой точке зрения, идеальное *Я* вырастает изнутри, отражая собственные неповторимые и уникальные интенции каждой личности. В нем воплощен *абсолютный потенциал* конкретной личности. *Я-идеальное отражает то, каким человек дол-*

жен был бы стать, если бы для этого не существовало никаких препятствий (например, обстоятельства жизни, долг перед семьей, плохое образование, черты характера, жизненные привычки и т. д.). Идеальное Я невозможно реализовать так же, как и фантастическое. У некоторых людей препятствий больше, у других меньше; одни готовы их преодолевать любой ценой, другие — нет. В одном из писем А. Чехова есть такая фраза: «То, что писатели-дворяне получали даром, мы, разночинцы, покупаем ценою молодости».

Я-идеальное выступает своего рода «компасом», позволяющим оценить ход собственной жизни. Человек делает главные жизненные выборы иногда вопреки «здравому смыслу», и единственным обоснованием таких выборов выступает отчетливое внутреннее чувство: «это мое — или не мое» (например, профессия, любимый человек). Жизненные успехи оцениваются по-разному, в зависимости от того, насколько они отвечают такому идеальному Я.

Идеальное Я формируется на определенном уровне психологического и личностного развития, который достигается примерно к старшему школьному возрасту [Кирай-Деваи М., 1983]. Но человек может иметь вполне ясное представление о том, каким он *должен был бы стать*, но ничего не делает для того, чтобы сократить расстояние между Я-реальным и Я-идеальным.

Идеальное Я дает человеку острое ощущение «измены себе», когда он не может выбраться из лавины повседневных дел, не способен отказаться от удовольствий, соблазнов, когда занимается «не своим» делом и т. д.

И. Сигети, вспоминая Ф. Бузони, отмечал, что менее всего он мечтал о лаврах уникального виртуоза, каким он был. 29 марта 1910 года Бузони писал жене: «С точки зрения странствующего артиста вчерашний концерт был чрезвычайно успешным. Полный зал, энтузиазм, восторженные отзывы... Но с точки зрения уже немолодого, мыслящего художника это была непростительная, невозместимая растрата сил, времени и мысли ради незначительного воздействия в течение краткого мгновения на ничтожную кучку людей» (Бузони было 44 года) [цит. по: Сигети И., 1990, с. 63].

Через отношение к Я-идеальному человек выражает свои ценности и главные жизненные цели. Это глубинное явление внутреннего мира относится в большей степени к духовной, а не к психической жизни личности. Идеальное Я можно соотнести с Самостью в трактовке Юнга. С точки зрения христианской религии оно относится в Божественному провидению относительно конкретного человека. С идеальным Я соотнесена ответственность человека за результаты жизни.

В письме к молодому человеку, вступающему в жизнь, Г. Гессе писал: «если у человека есть потребность оправдать свою жизнь, то дело не в достижении какого-то общего уровня, а в том, чтобы как можно полнее и чище выразить в жизни и действиях свою сущность, то, что ему дано. Тысячи искушений постоянно сбивают нас с этого пути, но сильнейшим из всех является искушение быть совсем другим, чем ты есть, следовать примерам и идеалам, которые нельзя, да и вовсе не нужно достигать. Это искушение для более высокоодаренных людей особенно сильно и даже опаснее просто вульгарного эгоизма потому, что имеет видимость благородного и морального <...> нам постоянно хочется чего-то неподобающего, и мы мучаем свою природу требованиями, которые насилуют ее <...> самое сокровенное в нас стремится именно к ощущению естественности своего роста и созревания» [Гессе Г., 1990, с. 179–180].

Идеальное *Я* кристаллизуется вместе со становлением самосознания, развитием одаренности, приобретением профессионализма и в то же время как-то направляет эти процессы. Не у всех людей оно отличается силой и отчетливостью, не всегда влияет на жизненные выборы и судьбу. Тем не менее, идеальное *Я* — это исключительно *позитивный* феномен личности (даже циничные и жестокие преступники в глубине души *знают* настоящую цену своим поступкам и личности).

Я-ИЗОБРАЖАЕМОЕ Восприятие себя глазами других людей, пусть даже воображаемых, активно воздействует на *Я-концепцию* личности. Так появляется *Я-изображаемое* — «я такой, каким хотел бы, чтобы меня воспринимали другие люди». Поскольку люди выделяют в личности черты, существенные для них, личность неосознанно стремится ответить на *ожидаемые* отношения к себе окружающих. *Я-изображаемое* ближе к защитному, нежели к ложному *Я*.

Робкие и неуверенные люди начинают вести себя высокомерно, как бы отвечая на потенциальную неприязнь среды. Ведь высокомерие — маска самодостаточности и уверенности в себе. Холодные и высокомерные демонстрируют образ открытого и демократичного человека, закрывая в себе то, что не следует знать другим, и одновременно преодолевая потенциальное недоверие и неприязнь. Подобных примеров множество.

ЗАЩИТА Я Человек защищает сложившееся представление о себе не только в каких-то особенных обстоятельствах, но постоянно и ежечасно. И дело здесь не в потенциальной агрессивности социальной среды. Различные стороны нашего *Я* находятся

в противоречивых, иногда конфликтных отношениях. Их трудно объединить, согласовать. В широком смысле — функция психологической защиты в том, чтобы *сохранить личностную многомерность и динамичность*, как и в чем бы она ни выражалась. В узком значении (по З. Фрейду) — психологическая защита помогает *вытеснить из сознания* неприемлемую информацию или, по крайней мере, преобразовать ее в более позитивном плане.

Вот несколько примеров психологической защиты *Я*. Человек совершил нехороший поступок, из-за которого испытывает чувство вины и угрызения совести. Чтобы снять внутреннее напряжение, он говорит: «сам напросился!» или «таковы обстоятельства». Испытав унижение, вымещает свои чувства на другом человеке, который заведомо не может дать отпор. Допустив глупую ошибку с тяжелыми последствиями, тут же находит виноватых, снимая с себя ответственность. Несправедливо и жестоко критикуя человека, который ему несимпатичен, объясняет это своей принципиальностью и борьбой за справедливость.

Психологическая защита позволяет вытеснить из сознания негативное самовосприятие, оставляя человеку возможность оставаться таким, какой он есть: слабым, противоречивым, импульсивным. Но оставаться таким не означает *быть самим собой*.

Эгоизм и эгоцентризм *Эгоизмом* называют поведение и поступки человека, которые целиком определяются собственными правилами, интересами, выгодами. Эгоист осознает цель своего поведения и пытается маскировать ее нравственно приемлемыми мотивами. В сущности это один из порочных способов самоутверждения личности.

Эгоцентризм — особое мировосприятие. Здесь *Я* — единственная неизменная «точка отсчета» во внутренних и внешних жизненных событиях. Не каждый эгоцентрист является эгоистом, и наоборот. Можно сказать, что «изнутри» эгоцентризм невидим так же, как земля, на которую опираются ступни ног. Эгоцентризм не связан с какими-то особыми целями и мотивами.

Эгоцентристу трудно понимать других людей, сочувствовать и сопереживать им, усваивать чужой опыт, видеть себя «со стороны». Ведь для этого необходимо встать на какую-то иную точку зрения, изменить внутреннюю позицию. По большому счету внутренний мир других людей эгоцентристу неизвестен и неинтересен. В глубине души он убежден, что другие люди такие же, как он. Ему трудно представить, что они могут совершенно иначе реагировать на его слова и поступки, что их воспоминания о конкретном событии могут быть совсем непохожими на его собственные. Поэтому

эгоцентрист не способен оценить реальное положение собственных дел и свою ответственность за него. Если к тому же у него очень развито воображение, то он с трудом разделяет то, что относится к реальности и что создано воображением.

Психологический опыт эгоцентризма есть у всех людей. Человек заполучает его в детстве, ведь ребенок не умеет видеть и оценивать явления с разных позиций. У детей эгоцентризм к 10–12 годам обычно преодолевается, хотя не исчезает совсем. Эгоцентризм может временно повышаться у людей любого возраста под влиянием сложных жизненных обстоятельств.

Например, когда собственные проблемы тяжелы настолько, что заглушают способность видеть и слышать других людей (в случае неизлечимых заболеваний или трагических событий). В эгоцентристов превращаются родители, наделяющие ребенка своими интересами, вкусами, страхами, проблемами. Часто эгоцентриками становятся пожилые люди, абсолютизирующие свой жизненный опыт и не принимающие ничего противоречащего ему. Эгоцентризм может быть следствием поглощенности собой, психологической защитой от непонимания, непризнания окружающими, а также при чрезмерной эмоциональной реактивности, внушаемости, боязни оказаться в психологической зависимости от других. У взрослых людей эгоцентризм осложняет взаимоотношения, приводит к конфликтам. Но не обязательно. Мы часто готовы не замечать недостатки близкого или просто приятного человека, даже слегка подыгрываем ему. Терпимость окружающих способствует формированию эгоцентризма как черты личности.

Редко человек бывает эгоцентристом во всех жизненных сферах одновременно. Чаще всего эгоцентризм проявляется в *познавательной* области, то есть в процессах восприятия, представления, мышления. Для таких людей существуют только два мнения, две категории идей, позиций, оценок и выводов — «моё и неправильное». Их трудно в чем-либо переубедить, поскольку они умеют искусно обесценить пути и результаты чужого познания. Это не означает, что для них вообще не существует авторитетов, но признают они только авторитеты, в которых можно увидеть собственное отражение.

У некоторых людей эгоцентризм проявляется в сфере *морали и нравственности*. Они не способны принять мотивы поведения других людей, сочувствовать и сопереживать тем, кто, по их мнению, нарушает нравственные принципы. Степень эгоцентризма колеблется от крайне высокой (на грани патологии) до мягкой, выступающей проявлением личностной индивидуальности.

Крайне выраженный эгоцентризм — симптом некоторых психических заболеваний (шизофрении, истерии и др.). Общение больных с окружающими нарушается настолько, что собеседник становится лишь «зеркалом» собственных высказываний больного.

Люди редко отдают себе отчет в том, насколько их отношение к себе и к людям определяется той или иной степенью эгоцентризма. Осуждая эгоцентризм в других, они не замечают собственного.

Показательны результаты одного исследования, в котором были опрошены 50 человек в возрасте от 17 до 58 лет. Каждый отвечал на несколько вопросов: какие психологические особенности вы хотели бы приобрести, а от каких хотели бы избавиться? Какими чертами вы наделили бы других людей и от каких черт хотели бы их избавиться? Примерно каждый второй из опрошенных хотел бы себе добавить *уверенности, решительности*, каждый третий — *выдержки, уравновешенности, целеустремленности, силы воли*. Другим людям каждый второй хотел бы добавить *доброты, человечности*, каждый третий — *честности, порядочности*, примерно каждый четвертый — *понимания и сочувствия*. А вот «убавить» в себе каждый третий хотел бы *неорганизованности, неуравновешенности*, каждый пятый — *неуверенности, нерешительности*. В других людях каждому третьему хотелось бы «убавить» *эгоизма, каждому четвертому — нечестности, непорядочности, злости, агрессивности* [Головаха Е., Кроник А., 1989, с. 31].

Нередко люди требуют от окружающих слишком многого и презируют их за то, что те не соответствуют завышенным требованиям. Они готовы быть добрыми, щедрыми и благородными, когда это ничего им не стоит, не приносит в их жизнь напряжения. Таковы скрытые проявления эгоцентризма, возникающие из-за снисходительности к самому себе.

§2. ПРОТИВОРЕЧИВАЯ ДИНАМИКА САМООЦЕНКИ

Самооценка — внутренняя позиция личности по отношению к самой себе и к отдельным своим качествам с точки зрения собственной системы ценностей и перспектив самореализации. Она отражает переживание человеком своего *индивидуального потенциала*. От самооценки во многом зависят выбор жизненных целей, активность и успехи в преодолении трудностей. Она влияет на формирование профессионализма, определяя наши представления о балансе между собственными возможностями и требованиями, которые предъявляют к нам жизнь, окружающие, профессиональная деятельность. Стоит зависнуть самооценку, как теряется чувствительность к реальности — особенностям решаемых задач, условиям ситуации. А при заниженной самооценке человек обесценивает свой потенциал, поэтому боится активных действий, самостоятельных решений и рисков.

На протяжении жизни самооценка развивается. Некоторые представления о своих возможностях приходится подправлять, другие — пересматривать или отбрасывать; третьи появляются на определенном уровне зрелости или открываются «вдруг» в каких-то жизненных обстоятельствах. Через самооценку выражается *творческое отношение человека к самому себе*.

2.1. СТРУКТУРА САМООЦЕНКИ

Общая и частные
самооценки

Психологи разделяют *общую и частные* самооценки. *Общая самооценка* выражает *степень принятия* самого себя как личности. Она тяготеет к одному из полюсов — позитивному или негативному, но обычно не достигает крайних значений.

Принять себя — значит признать себя достойным любви и уважения таким, какой есть, доверять своей внутренней природе, своим возможностям. Принятие себя есть *непосредственное целостное эмоциональное отношение к себе*, не зависящее от внешних подтверждений, логических обоснований и объяснений. Именно самопринятие дает человеку свободу быть самим собой в любых обстоятельствах жизни и следовать своей дорогой.

К. Роджерс писал: «Я понял, что у меня все получается лучше, когда я могу с принятием прислушиваться к себе и быть самим собой. <...>Тогда мне легче принимать себя как явно несовершенного человека, который, тем не менее, идет по пути, по которому хотел бы идти. <...>Когда я принимаю себя, я изменяюсь <...>. Мы не можем изменяться, не можем продвигаться, пока не примем себя такими,

какие мы есть. Когда это случается, изменения происходят почти незаметно» [Роджерс К., 1990, с. 58–59].

Уровень *общей самооценки* выражается в *эмоциональном самочувствии, аутосимпатии, базовом чувстве уверенности в себе*. Этот уровень не обуславливается оценкой своих отдельных качеств. С уровнем общей самооценки связано *чувство собственного достоинства* личности.

Частные самооценки относятся к отдельным качествам, свойствам, способностям, возможностям, состояниям и т. п. С частными самооценками связаны психологические действия самопознания, эмоциональные переживания своих достоинств и недостатков, самоуправление поведением. Они более динамичные по своей природе.

Противоречивость Общая и частные самооценки относительно независимы друг от друга и одновременно взаимосвязаны, что обеспечивает самооценке личности определенную гибкость. Можно в целом положительно относиться к себе, но при этом критически оценивать многие свои качества; и наоборот — быть довольным собой и высоко оценивать свои отдельные поступки или черты характера. Противоречивость самооценки имеет положительное значение, затрудняя прямое воздействие на нее со стороны.

Противоречия могут возникать и между частными самооценками. Ведь мы по-разному проявляем себя в различных социальных ролях, жизненных сферах, видах деятельности. Иногда какие-то частные самооценки могут временно повлиять на общее отношение человека к самому себе, но полностью изменить общую самооценку они не способны. Общая самооценка не является суммой множества отдельных оценок — она устойчива и до некоторой степени самодостаточна. (Именно поэтому общую самооценку не поднимают уговоры, наподобие «ты ведь умный», «сильный», «красивый» и пр.). Чем слабее связаны общая и частные самооценки, тем труднее помочь человеку изменить отношение к себе.

В самооценке на первый план выходят такие свойства, которые проявляются в *значимых* для человека областях жизни. Если человек «привязывает» себя к одной, узкой и очень важной для него области, то нередко отождествляет себя с теми достоинствами и недостатками, которые здесь проявились или могут проявиться. Правда, при хронических неудачах человек готов *снизить* значимость таких областей жизни, спасая свою самооценку. Например, терпя неудачи в профессии, человек убеждает себя, что в его жизни это не главное. Если человек ценит себя не за высокий интеллект, то глупый поступок не окажет влияния на его самооценку. А у того, кто придает интеллекту первостепенное значение, такой поступок может «обрушить» самооценку. Когда психологический тест предлагает чело-

веку оценить себя по неким показателям, то полученные результаты могут ничего не значить для него с точки зрения его *собственной шкалы ценностей* [Кудрявцев И., Сафуанов Ф. и др., 1991].

Одним важнее, что живут честно, не делают зла, отвечают за свои поступки, пусть даже добиться жизненных успехов в общепринятом понимании не удалось. Другие полагают, что личные качества ничего не стоят, если не ведут к жизненным успехам. (Эту позицию выражает известная поговорка: «Если ты умный, то почему бедный?»).

Частные самооценки человека чаще всего акцентируют *физическую привлекательность* и здоровье, *интеллектуальные возможности* и *компетентность* (образованность, умелость, профессионализм и пр.), *незатрудненность отношений с другими людьми*, что дает возможность поддерживать на высоком уровне *чувство собственного достоинства*. Иначе говоря, важно чувствовать себя крепким, энергичным, привлекательным, знающим и умелым, любимым и уважаемым другими людьми; важно нравиться самому себе, уважать себя, принимать таким, какой есть.

Неблагополучие в любой из этих сфер создает угрозу самооценке. Так, у способного, знающего, любимого в своей семье человека самооценка может снижаться из-за того, что за пределами семьи его чувство собственного достоинства постоянно подвергается испытаниям: его не замечают или унижают, обесценивают успехи и преувеличивают недостатки. В итоге складывается внутренне противоречивая, иногда даже конфликтная структура самооценки [Бороздина Л., 1992].

САМОУВАЖЕНИЕ И АУТОСИМПАТИЯ

Человек относится к себе так же, как и к другим людям, — с *симпатией* (антипатией) и/или *уважением* (неуважением). Самоуважение и аутосимпатия теснее связаны с общей самооценкой и относительно независимы от конкретных поступков или качеств человека. Низкая оценка какого-то качества может сочетаться с высоким самоуважением («в жизни это не главное») и/или высокой симпатией («если я не хороший, то это не значит, что я плохой»). Человек может сохранять симпатию к самому себе *вопреки* своим неблагоприятным поступкам и неблагоприятным обстоятельствам жизни.

Аутосимпатия — чаще всего *неосознаваемое общее позитивное эмоциональное самоотношение*, которое не обязательно ведет к самовлюбленности. Человек, который симпатизирует себе, не испытывает дискомфорта при сравнении себя с другими, легко прощает себе ошибки и недостатки. Он нравится себе таким, какой есть, и не стоит спрашивать у него, почему?

Человеку важно чувствовать себя любимым, а в завоевании любви внешнюю привлекательность многие ставят на первое место. Людям важно и то, как они *выглядят* в сравнении с другими, и то, как они *сами* относятся к своей внешности, насколько довольны ею. Даже понимая, что выигрывает в сравнении с другими, человек может быть недоволен своей внешностью и предъявлять к себе еще более высокие требования. Бывает и наоборот: человек *знает*, что проигрывает при сравнении с другими. Но *эмоционально* он принимает себя таким, какой он есть.

С возрастом аутосимпатия все больше опирается на физическое и психологическое самочувствие, на удовлетворенность своей жизнью.

Самоуважение — осознанное отношение к *своей значимости*. Это чувство внутреннего достоинства, противоположное как высокомерию, так и чувству неполноценности. Люди с высоким самоуважением ощущают себя состоявшимися личностями, как бы ни складывались для них обстоятельства. Уважая себя, они терпимы к другим, оставляя за ними право оставаться самими собой. Репутация в собственных глазах для них не менее важна, чем в чужих. Самоуважение имеет два источника: внешний (мнения и отношения других) и внутренний (соответствие идеальным представлениям о себе).

Трудно сохранять самоуважение, когда тебя не уважают окружающие, презируют, насмешничают, просто не замечают. Но также невозможно уважать себя, когда предаешь то, что для тебя важно, что составляет смысл существования.

Личность испытывает самоуважение, когда поступает согласно своим внутренним убеждениям, даже с ощутимыми потерями.

У человека есть сильная потребность поддерживать любыми путями положительные и снижать отрицательные установки по отношению к себе. Можно уважать себя как профессионала и понимать, что не состоялся как отец семейства. Но в таком случае человек обычно находит какой-то баланс позитивных и негативных сторон (например, он убеждает себя в том, что «творческая работа и полноценная семья несовместимы»). Люди неосознанно уравнивают уязвимые компоненты самооценки более сильными и ценными («это мне не дано, но зато...»).

Неуважение к себе не является (в отличие от антипатии) зеркальным отражением самоуважения. Неуважающий себя человек обесценивает собственные достоинства и преувеличивает недостатки. Он полагает, что ему *не за что* себя уважать: другие люди умнее, удачливее, успешнее и т. п. Но и здесь отыскивается возможность баланса: люди с пониженным самоуважением склонны

надевать на себя маски, разыгрывать несвойственные им роли, стремясь произвести на окружающих благоприятное впечатление. Парадокс: в некоторых случаях *самоуничижение* может стать поддержкой *самоуважения*. Человек говорит себе: «Я — ничтожество, но, по крайней мере, я честен по отношению к себе (в отличие от многих других), и меня за это можно уважать».

Некоторые люди эмоционально принимают себя, симпатичны себе, но при этом мало себя уважают. Другие, наоборот, уважают себя, но себе не симпатичны. В обоих случаях человеку есть на что опереться: источником уверенности в себе может быть как самоуважение, так и симпатия к себе.

Нередко человек относится к себе и с симпатией, и с уважением. Но иногда (что печальнее всего) человек не симпатичен себе и не испытывает к себе уважения. Он не чувствует себя в безопасности, у него нет источников внутренней силы, и он легко попадает в психологическую зависимость от обстоятельств и от других людей.

Грань между пониженным самоуважением и повышенной самокритичностью, уверенностью в себе и самоуверенностью, удовлетворенностью собой и самодовольством подвижна и не всегда отчетлива. Недаром проблема самооценки особенно остро стоит у творчески одаренных людей.

УВЕРЕННОСТЬ
В СЕБЕ

Само по себе это выражение очень многозначно, поскольку указывает на нечто конкретное — уверенность в правоте, в своих возможностях, в выбранном пути, в принятом решении и т. п. Кроме того, уверенность в себе имеет широкую шкалу: от наглой самоуверенности до условной уверенности в себе (защищенной, например, внешней помощью, покровительством или внутренним равнодушием).

Самоуверенность — многозначное свойство человека. Оно подразумевает и чувство превосходства над другими людьми, и сильную мотивированность на индивидуальные достижения, и веру в превосходство над обстоятельствами, трудностями, собственными слабостями. Любопытно, что чрезмерно уверенные в себе люди склонны искать *подтверждения* своей уверенности и потому часто упрощают стоящие перед ними задачи. Творческая деятельность опирается не на самоуверенность, а на уверенность в том, что задача *решаема в принципе*.

Ядром уверенности выступает оценка собственных возможностей и способностей как *достаточных* для решения стоящих задач, для достижения значимых целей и полноценного взаимодействия

с другими людьми. Поэтому уверенный в себе человек чувствует себя свободным, выглядит непосредственным, искренним и открытым, не оглядываясь на мнения окружающих. Он спокойно воспринимает похвалу и заинтересованно — критику.

Уверенность в себе незаметно встраивается в систему навыков, умений и знаний человека. Например, если по каким-то причинам падает уверенность в себе, то даже хорошо отработанный навык распадается, распадается на фрагменты (что-то можешь, а что-то нет), обедняется партитура ощущений, сопровождающих навык. И наоборот: стоит начать работу, которая обеспечена отработанными навыками («идет сама»), как уверенность в себе возрастает.

НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Неуверенность имеет множество форм: неуверенность в знаниях, умениях, возможностях, в своем будущем и пр. Уверенный в себе в одних ситуациях может чувствовать неуверенность в других. Окружающих патологическая неуверенность в себе отталкивает в такой же степени, как и самоуверенность.

Неуверенность присуща многим здоровым и активным людям. Это нормальная реакция оценки своих возможностей (прежде чем понять свой потенциал, его вначале подвергают сомнению). Поэтому не следует добиваться полного освобождения от неуверенности в себе; важно ограничить ее влияние на поведение, исключить травматический эффект.

Неуверенность может быть как чертой личности, так и временным состоянием (после больших перегрузок; перед важным делом, в которое еще не втянулся; в ситуации, когда непонятно что и как делать; пока еще не приспособился к новой среде и т. п.). Часто это состояние возникает в ситуациях, когда внешние события от нас не зависят (или нам *кажется*, что не зависят), и мы ничего не можем сделать (или *кажется*, что не можем), чтобы их предотвратить или видоизменить. Словом, неуверенность усиливается в случаях, когда мы не знаем, как нужно реагировать или как себя вести.

Психологи полагают, что чувство неуверенности имеет скорее интеллектуальную, а не эмоциональную природу. Оно возникает, когда человек имеет дело с отрывочной, противоречивой информацией, многозначными ситуациями, когда резко нарушается ожидаемый ход событий, возникают необъяснимые внутренние состояния и пр. Обычно по мере наступления ясности понимания ситуации или задачи чувство неуверенности снижается.

Но подобные ситуации мы порой «моделируем» сами или с помощью окружающих. Если приступить к работе, ясно не представляя, что нужно делать, не умея ее планировать, реалистично оценивать текущие и общие результаты, анализировать свои возможности

и реальное состояние дел, корректировать цели и планы, то неуверенность в себе станет закономерным результатом. Если часто и несправедливо критиковать человека, не объясняя критериев своей оценки и не давая закончить работу, то у него будет развиваться чувство беспомощности, бесполезности, никчемности. При обостренной реакции на свою неуверенность человек становится суетливым, бросая незаконченными одни дела и переключаясь на другие с тем же результатом. Нередко он начинает «ловить» несуществующие удары по самооценке и агрессивно «отбивать» их.

Неуверенность может стать психологическим оправданием пассивности, ничегонеделания, с которыми не хочется расставаться. Нет необходимости анализировать причины своих неудач, учиться чему-либо новому, расширять свой опыт, ведь «я так не уверен в себе».

ФОРМУЛА
РАВНОВЕСИЯ

В свое время для определения уровня самоуважения У. Джемс предложил ставшую знаменитой формулу:

$$\text{Самоуважение} = \frac{\text{Успех}}{\text{Притязания}}$$

Он считал, что самоуважение растет и при успехе, превысившем ожидания, и при сниженных притязаниях, когда цели были заведомо легкими и успешными. «Уменьшите притязания, — советовал Джемс, — и вы почувствуете облегчение» [Джемс У., 1991, с. 139]. На самом деле эта формула не отражает всех оттенков и многозначных зависимостей между самоуважением, успехом и притязаниями, в особенности в художественных профессиях. Уровень творческих притязаний *должен* быть высоким, поскольку он является *личным* лишь частично.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ И ФУНКЦИИ САМООЦЕНКИ

САМООЦЕНКА —
НЕ «ЭКСПЕРТИЗА»

Самооценка — не «экспертиза» личности; да это попросту невозможно. Каждый человек многосторонен, его опыт *многозначен*, а перспективы многовариантны, *вероятностны*. Поэтому самооценка всегда гипотетична и зависит от *способа*, которым человек привык оценивать самого себя. *Самооценки называют познавательными схемами, в которых обобщается прошлый опыт и выстраиваются перспективы развития.* Большую часть жизни мы оцениваем свои способности, качества и поступки с точки зрения того, насколько они могут повлиять на *личное* будущее.

При неудаче первая реакция — на возможное падение *репутации* («какой позор!»); затем обостряется чувство *ответственности и вины* («что я наделал!»), а после этого, как итог, — чувство *утраченной перспективы* («все потеряно!»).

Неожиданные жизненные изменения, резкие повороты судьбы становятся испытаниями для наших самооенок. Но даже при хронических жизненных неурядицах, при невозможности полноценно проявить себя человек стремится поддержать положительное самоотношение.

ПРИПИСЫВАНИЕ

Как полагают исследователи, большую часть знаний о себе мы получаем, неосознанно *приписывая* себе разные свойства и затем *проверяя* полученный результат в поступках и переживаниях. Это можно наблюдать уже у маленьких детей. «Я большой», «я сильный!» — утверждает ребенок, тут же пытаясь проверить это и убедить окружающих. Так же и в отношениях с другими: люди вначале *приписывают* им какое-то отношение к себе, а затем уже реагируют на их оценки.

При помощи приписывания может выстраиваться благоприятная самооценка, в которой желаемого больше, чем реальности. Но приписывание не закрывает путь к пониманию себя. В принципе люди способны удивительно точно оценивать свои качества, и такие самооценки бывают гораздо надежнее психологических тестов [Кон И., 1978, с. 55].

ОСОЗНАННОЕ И НЕОСОЗНАВАЕМОЕ

И сам процесс, и многие критерии, и результаты самооценки осознаются лишь частично. У осознаваемых и неосознанных компонентов самооценки свои сферы влияния, они воздействуют на разные стороны поведения личности. *Осознаваемые компоненты самооценки влияют на управление поведением и отношениями с другими людьми.* Неосознаваемые компоненты влияют на эмоциональные реакции и психологическое *самочувствие человека.*

Если неосознаваемая самооценка положительная, то человек пребывает в приподнятом настроении, активен, инициативен. Если она отрицательная — настроение сниженное, доминирует пассивность и нерешительность. В то же время хорошее настроение, состояния азарта и творческого возбуждения сами по себе поднимают самооценку.

Между осознаваемыми и неосознаваемыми компонентами самооценки нередко возникают противоречия («смутно чувствую одно, знаю о себе другое»), притом уже начиная с младшего школьного возраста [Борисова И., 2007].

КОНТРОЛЬ ПОВЕДЕНИЯ

Если бы человек не мог оценивать свои качества, то он не смог бы и управлять своим поведением. При неопределенной, неустойчивой самооценке человеку трудно разделить эмоциональные *переживания* по поводу своих качеств и *знание* о них: свои эмоции человек он считает *фактами*. Такая самооценка легко деформируется под давлением на нее со стороны, не способ-

ствуует продуктивной работе и выстраиванию желаемых отношений с людьми. Поведение становится зависимым от ситуации и окружения, а не от целей и намерений человека.

Однако одни и те же особенности поведения могут говорить о разной самооценке. Например, человек во всем находит недостатки, резко и безжалостно всех критикует, обличая невежество, безнравственность, некомпетентность и т. п. Такая черта может свидетельствовать как о завышенной самооценке, опирающейся на обесценивание других людей, так и о заниженной, о болезненном неприятии себя, которое переносится на других и тем самым смягчается и маскируется.

У каждого человека складываются убеждения о том, что в жизни важно, а что нет, что есть добро и зло, красота и уродство, честь и подлость, — словом, *своя система ценностей*. Через личные ценности раскрываются человеку его собственные качества как значимые или никчемные, требующие контроля или такие, о которых не стоит думать, и т. п.

Личная система ценностей связана с ценностями семьи, близких друзей, профессиональной среды — любой общности людей, о которой человек может сказать *Мы*. В самооценке скрыто «присутствуют» ожидаемые или реальные мнения других людей, а значит их жизненные ценности.

Самооценка предполагает отбор личных качеств, которые осознаются как выражение нашей индивидуальности и/или принадлежности к определенному кругу людей. Поэтому самоописания людей почти совпадают с их развернутыми самооценками. С возрастом изменяется система ценностей, способ отбора ценных качеств, их критерии и, соответственно, представление о самом себе.

Оценки окружающих человек не переносит на себя механически. Отношения между самооценкой и оценками других людей далеко не простые.

С первых лет жизни взрослые обращают внимание ребенка на черты и поступки, значимые для других людей, — которыми можно гордиться или нужно стыдиться. Позже ребенок использует их для самоописания и самооценки. На протяжении всей жизни качества, которые окружающие высоко ценят или категорически отвергают, человек держит под особым контролем.

Люди обращают внимание, прежде всего, на качества, важные для совместной работы, для эффективного или приятного общения. Притом это такие качества, которые более или менее легко «читаются» в поведении человека.

Чем выше какое-либо качество ценится людьми, тем теснее оно связывает самооценку и оценку окружающих. Например, внеш-

ние оценки и самооценки чаще совпадают по таким критериям, как «злой — добрый», «лицемерный — искренний», «глупый — умный», «пассивный — активный». А по критериям «безвольный — волевой», «уступчивый — принципиальный», «тревожный — спокойный» — не совпадают. И это понятно. Злоба или доброта прямо влияют на взаимоотношения людей. А проявления воли или принципиальности зависят от конкретных целей и ситуаций (волевого могут считать «карьеристом», принципиального — «занудой»).

ВЗАИМНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ

Искаженные оценки возникают из-за слишком эмоционального отношения к человеку (например, симпатии или антипатии), эмоционального состояния самого оценивающего (гнев, депрессия и др.), а также из-за предубеждений. Много ошибок возникает тогда, когда оценивающий просто не знает, что одно и то же качество может в поведении людей выражаться совершенно по-разному.

Человек оценивает себя в сравнении с другими, а других оценивает «по себе», особенно если предметом оценки является внутренний мир другого человека (состояния, переживания, мотивы поступков и пр.). Свои поступки, мнения и реакции кажутся обычно более типичными и понятными.

Еще одно. Обычно человек действует так, как требует сложившаяся ситуация, но в соответствии с особенностями своего характера. Отделить в поведении то, что зависит от самого человека, и то, что вызвано сложившейся ситуацией, очень трудно (особенно, когда его плохо знаешь). Поэтому поведение *других* люди часто объясняют *личностными* факторами (интеллектом, способностями, индивидуальными интересами и мотивами, особенностями восприятия и др.), даже тогда, когда влияние обстоятельств, что называется, «лежит на поверхности». В отношении же своего поведения интерпретация зависит от того, был ли человек участником событий или только наблюдателем. Участники событий большее значение придают ситуативным факторам, а наблюдатели — внутренним свойствам действующих лиц.

Характерная тенденция взаимных искажений относится к связи между успехами и неудачами, с одной стороны, и воздействию на них внешних или внутренних факторов, с другой. Успехи люди чаще приписывают своим усилиям, способностям и стараниям, а неудачи готовы объяснять внешними обстоятельствами — невезением, трудностью самой задачи, происками противников и пр. (особенно, если на человеке лежит ответственность за последствия неудачи).

Наконец, людям свойственно механически связывать личностные свойства. Например, сильная личность — значит волевая; хороший человек — приятный в общении и т. п. Но эти и другие личные свойства в индивидуальных случаях могут быть друг с другом никак не связаны.

Соединить
несоединимое

Человек редко получает от других однозначные оценки; мнения людей могут быть противоречивыми. Обычно мы стремимся отбросить наиболее противоречащие друг другу оценки нашей личности. Если о человеке сложилось мнение, что он не очень умный, а кто-то один хвалит как раз его ум, то мнение одиночки, скорее всего, не будет принято в расчет. Когда отбросить какую-то внешнюю оценку невозможно, мы истолковываем противоречия в свою пользу, создавая более или менее правдоподобную положительную гипотезу самого себя.

Например, одни готовы согласиться, что человек очень талантлив, другие не видят в нем «ничего выдающегося». Объединит все эти мнения образ «непризнанного таланта», органично соединяющий признание таланта и непризнание его. Можно истолковать эту же ситуацию и как проявление «зависти и интриг, которые всегда сопровождают талантливых людей», либо — как «ниспосланное свыше испытание» и т. п.

Ситуация может стать драматичной, когда в конфликт вступают оценки людей, выступающих для нас нравственным авторитетом, воплощением жизненных и профессиональных ценностей. Тут разные мнения нельзя как-то объединить или обесценить, отбросить одно из них. Выход из тупика возможен только с помощью внутреннего чувства *своего* пути.

Значимость чужих оценок также зависит от того, являются ли наши отношения с людьми теплыми или формальными, принимают они нас или же просто «терпят», выражают свои оценки прямо, «в лицо», или же скрывают, поэтому приходится их «вычитывать» из жестов, мимики, интонаций. Иногда человек намеренно искажает мнения других о себе, приближая их к самооценке. Некоторые вообще прислушиваются к мнению только тех людей, которые не покушаются на их самооценку. Нередко человек считает, что его «понимают», если уверен, что собеседник готов думать точно так же, как и он сам.

Самооценки
мужчин и женщин

Самооценка зависит от того, к какому полу, возрастной, социальной, национальной или профессиональной группе принадлежит человек. Каждое сообщество предъявляет свои требования к человеку, которые влияют на критерии его самооценки.

Так, основания самооценки мужчин и женщин различны по многим показателям. И дело тут не столько в психобиологических факторах, сколько в образах «типичного» женского и мужского поведения. «Типичной» девочке предписано быть скромной, «типичному» мальчику — независимым, уверенным в себе.

Например, нереализованные профессиональные возможности женщины, в отличие от мужчины, воспринимаются большинством людей без драматизма. Многие способные девочки не считают карьеру, социальный успех важными личными ценностями и не соотносят с ними свою самооценку.

Мальчики чаще завышают самооценку. Они, как заметили психологи, склонны считать себя более сильными, властными, менее тревожными; нередко переоценивают свои способности и не любят признавать свои недостатки. Они реже прислушиваются к замечаниям окружающих, снижающим их самооценку, более самостоятельны, независимы. Самооценка девочек более адекватна, тяготеет к занижению. Они более критичны к себе, эмоциональнее реагируют на критические оценки окружающих; чаще недовольны собой, более внушаемы и ранимы. Эти различия сохраняются и в зрелом возрасте. Мужчины склонны несколько переоценивать свои интеллектуальные данные и физическую привлекательность (по сравнению с оценкой окружающих). Женщины по этим же показателям выглядят более самокритичными.

Впрочем, реальные мальчики и девочки, мужчины и женщины могут обмениваться «мужскими» и «женскими» чертами характера, стилями поведения и критериями самооценки.

РЕАКЦИЯ НА КРИТИКУ

По мере взросления и накопления опыта межличностных отношений, ошибок, поражений и успехов у человека складывается индивидуальный стиль реагирования на внешние оценки, особенно на критику окружающих. Он учитывает, *кто* критикует, за *что*, с какой *целью* и *насколько* высказанная оценка совпадает или расходится с его собственной. У каждого из нас есть психологически хорошо защищенные и особо уязвимые стороны.

Как показывают исследования, по реакции на критику людей условно можно разделить на несколько категорий [Абульханова-Славская К., 1985, с. 12–13]. Люди *внушаемые* принимают оценку других как свою собственную, доверяют ей больше, чем внутренним критериям и ощущениям, в том числе успешности или ошибочности своих действий. Одобрение окружающих они ставят выше очевидного для себя неуспеха, и наоборот. Зная о своей внушаемости, такой человек может вырабатывать защиту от критики со стороны людей, от которых боится оказаться в полной зависимости.

Люди *независимые* (самодостаточные) не нуждаются ни в одобрении, ни в порицании окружающих, поскольку уверены во внутренних критериях оценки своих действий и поступков.

К. Сен-Санс, которого уже при жизни называли «классиком», был равнодушен к внешним оценкам и к успеху. Он объяснял: «я весьма

мало чувствителен к критике и к похвалам — не вследствие преувеличенного сознания своего собственного значения — это было бы глупостью, но потому, что мне, создающему свои произведения сообразно с функцией моей природы, подобно яблоне, приносящей яблоки, нечего беспокоиться о мнении, которое может быть высказано на мой счет» [цит. по.: Роллан Р., 1922, с. 99–100].

Внешние оценки не могут существенно изменить их внутреннюю позицию, скорее помогают яснее осмыслить и укрепиться в ней.

Мнительные люди негативно относятся к любым внешним оценкам как к заведомо необъективным, за которыми могут скрываться неизвестные мотивы и цели критиков. В сущности, они не способны *услышать* ни критику, ни похвалу: критическое замечание или комплимент для них не может содержать полезной информации, поскольку потенциально является чьим-то оружием.

Люди *неуверенные* испытывают растерянность и при совпадении внутренних и внешних оценок, и при их расхождении.

Лесть — чрезмерно преувеличенная и немотивированная реальными достоинствами и успехами человека оценка его личности. Люди сознательно или неосознанно используют лесть (как и клевету), чтобы скрыто управлять поведением другого человека в своих целях. Существуют различные формы лести — от тонкой, слегка ироничной и до грубой, прямолинейной.

ЛЕСТЬ И КЛЕВЕТА
ВЛИЯЮТ
НА САМООЦЕНКУ

В некоторых культурах определенные формы лести включены в ритуалы общения как символ почитания старшего поколения, уважения к вышестоящим, к гостю и т. п. Едва ли не во всех культурах лестью пропитаны словесные формулы, используемые для выражения романтической любви; лесть и романтическую идеализацию предмета любви трудно разделить. В распространенных «руководствах для построения карьеры» лесть признается допустимым способом добиться «жизненного успеха». «Ритуальная» вежливость с элементами лести нравственно нейтральна, если воспринимается адекватно своей главной функции.

Скрытые цели и неискренность отличают лесть от похвалы, выражающей личные чувства и непосредственные искренние оценки. А. Лядов утверждал: «похвала — воздух, в котором расцветают розы, — добродетели... я становлюсь лучше, добрее, скромнее, великодушнее» [цит. по: Запорожец Н., 1954, с. 192]. Искренняя похвала делает человека более ответственным, окрыляет, вдохновляет на достижение трудных целей. От похвалы отличается комплимент — спонтанное или этикетное выражение восхищения. Он гораздо больше влияет на настроение, чем на самооценку того, кому адресован.

Проблема в том, умеет ли человек отличить «лестное» от «льстивого», готов ли он принимать преувеличенные оценки или отвергает их, угадывая скрывающиеся за ними корыстные побуждения. Чувствительный к лести легко повышает самооценку, но лесть слишком ненадежный способ ее удержать на высоком уровне. В атмосфере неискреннего и преувеличенного восхищения можно потерять связь с реальностью.

Более чувствительны к лести люди эгоцентричные, властные, а также слабые, с неопределенным социальным статусом, размытыми «фантазийными» представлениями о самом себе. Чувствительность к лести опасна для людей творческого труда, поскольку лишает их внутренне ясной *индивидуальной* перспективы. Хорошее лекарство от лести — самоирония.

Немотивированная, преувеличенная и неискренняя критичность также имеет множество форм: от чрезмерного преувеличения отдельных недостатков и ошибок человека до распространения ложных обвинений, слухов, прямой клеветы. В отличие от лести клевета влияет на самооценку не прямо, а косвенно. Ее цель — разрушить сложившееся или исказить складывающееся мнение о человеке и тем самым повлиять на самоотношение. Грубо несправедливые оценки воспринимаются болезненно, поскольку изменяют образ человека не столько в его собственных, сколько в чужих глазах.

Причинами несправедливой критики являются зависть, месть, самоутверждение, самовозвышение, мнительность, острые столкновения интересов, конкурентная борьба. Клевета часто прикрывается борьбой за интересы дела, торжество справедливости и т. п. Тем не менее, критики боятся люди, не очень уверенные в себе и своем призвании. Творческая личность даже из такой критики в некоторых ситуациях способна извлечь немалую пользу для себя.

В письме к А. Росселю из Италии Н. Гоголь писал: «...мне нужны всякие толки обо мне... это единственная школа моя... есть, наконец, один такой человек, которому следует говорить правду, как бы жестока она ни была, и которому нужны даже те грубые, жесткие слова, которые умеют произносить только ненависть и нелюбовь... Что же касается до того, что при этом пострадала моя личность <...>, то нужно чем-нибудь пожертвовать. Мне также нужна публичная оплеуха и даже может быть более чем кому-либо другому» [Гоголь Н., 1959, с. 407–409]. Живя в Италии, писатель, по его словам, «болеет незнанием многих вещей в России», и потому весь спектр оценок как бы восстанавливал связь с родиной.

ЗАВИСТЬ —
«РАНЕНАЯ»
САМООЦЕНКА

Многим знакомы негативные переживания, вызванные успехами, талантами, материальным благополучием другого человека. Завидуют тем, кого считают близким по социальному или профессиональному статусу; здесь имеют значение пол и возраст, другие сопоставимые значимые личностные особенности. Чем острее ощущение сходности с другим человеком, тем сильнее может быть зависть*.

Слово «зависть» иногда употребляется в словесных формулах комплимента (или лести), например: «Как я завидую твоей работоспособности!» (организованности, целеустремленности и пр.). Но здесь акцентируются обычно такие качества, которыми можно при желании обзавестись или же пренебречь.

Зависть бывает быстро исчезающей эмоцией либо стойким чувством, от которого трудно избавиться, чертой характера или даже всепоглощающей страстью, подминающей под себя всю жизнь. Всякий человек может испытывать зависть, даже сильную, но не каждый становится завистником. К этому предрасполагает *противоречивая и неустойчивая самооценка*; зависть всегда есть проявление самооценки.**

Но у зависти могут быть и относительно объективные предпосылки. Результаты художественной деятельности и, тем более, творческая судьба плохо предсказуемы: возможны неожиданные удачи и нечаянные провалы, «везения» и «подножки судьбы», резкие взлеты и падения. Кроме того, не всегда возможно оценить истинные результаты собственного труда. Самооценка многих артистов, музыкантов, художников, писателей попадает в сильную зависимость от успехов или неудач, как своих, так и чужих, что создает насыщенный питательный раствор для зависти.



Ж. Калло (ок. 1592–1635) Зависть.
Из сюиты «Семь смертных грехов»

* С. Булгаков назвал «Моцарт и Сальери» А. Пушкина трагедией о дружбе. По его мнению, зависть есть болезнь именно дружбы — как отношений личностной и взаимной равнозначности.

** В силу этого позитивной, или «белой» зависти не бывает.

Ги де Мопассан с горечью писал: «Разве не должна была бы существовать особая, священная связь между этими людьми, живущими единственно мыслью и ради мысли, то есть тем, что есть самого высокого и нематериального в мире? Увы! Если что-нибудь и связывает писателей, то лишь взаимная зависть... ни в одном ремесле, ни в одном искусстве никто не впадал в такое бешенство при виде чужого успеха, не заходил так далеко в стремлении очернить соперника, в умышленном или невольном непонимании всех разнообразных проявлений таланта у других!» [Мопассан Г., 1958, с. 111–112]. Видимо, только в художественных профессиях встречается зависть учителя к своему талантливому ученику.

Человек может быть доволен собой, пока не узнает, что кто-то добился большего успеха, кто-то имеет то, чего хотелось бы самому, считая себя более достойным. Мнимая «несправедливость судьбы» становится сильнейшим ударом по самооценке. Объект зависти воспринимается как *причина* собственной недостаточности.

«Раненую» самооценку завистник спасает разными способами: обесценивает соперника и его успехи («он полное ничтожество и его успехи случайность!»); преувеличивает свое нравственное превосходство («мы-то знаем, как он добился успехов, мне такие успехи противны!»). Некоторые пытаются догнать и превзойти счастливого в достижениях («я добьюсь большего, чем он!»). Завистник также может пытаться уничтожить объект своей зависти интригами, сплетнями, прямой агрессией. Нередко завистник лечит самооценку, вызывая зависть у других красочными рассказами о своем благополучии и успехах. Впрочем, зависть может выражаться и в самоуничтожении, самобичевании, скрытой целью которых является самовозвышение («я хуже всех, но не боюсь признаться в этом, в отличие от некоторых!»). Завистливый человек *обесценивает* свои способности, опыт, вложенные силы, достижения и готов поменяться судьбою со «счастливым», как бы перечеркивая *свою* жизнь.

Люди, стоящие на «своем пути», остро чувствующие свое призвание, знающие о собственных сильных сторонах, не испытывают потребности постоянно сравнивать себя с другими. Зависть поражает людей, которые, по выражению Э. Фромма, сосредоточены на том, что они *имеют* (успех, красота, здоровье, талант, связи и т. п.), а не на том, что они *есть*.

Такие люди «мысленно взвешивают свои достоинства и, исходя из этой оценки, выкладывают свой товар...». Общение с ними становится «товарообменом». Они способны произвести впечатление, но лишь на тех, кто плохо разбирается в людях [Фромм Э., 1986 с. 63].

Первое лекарство от зависти — не сравнивать себя с другими, будь то равные, более талантливые и успешные или менее способные и невезучие. Еще одним болезненным результатом сравнения могут стать гордыня и злорадство — порочные способы поддержания самооценки. Гордыня заставляет человека радоваться своему мнимому превосходству над другими, а злорадство — испытывать удовольствие от их унижений, несчастий и потерь. Злорадство и зависть часто соединяются: переживая унижение перед успехами одних людей, завистник находит утешение в униженности других, восстанавливая пошатнувшееся чувство собственного превосходства.

Хвастовство — экспансия самооценки — Хвастун стремится завоевать признание, уважение, восхищение, подчеркивая свои преимущества перед другими людьми. Люди не всегда значительно отдалаются от реальности и не всегда стремятся выисаться над другими — так они поддерживают самооценку на высоком уровне. Хвастают все, независимо от возраста, пола, образования, должностей и достижений, поскольку окружающие ценят нас именно за конкретные свойства, поступки и успехи.

Хвастовство может быть эмоциональной (пусть немного преувеличенной) формой выражения гордости за сделанное, или желания ускорить значимые события, предугадать их наилучший результат. Хвастовство становится «легальной» возможностью свободно говорить о своих достоинствах и достижениях, не боясь показаться нескромным, самодовольным, противопоставляющим себя другим. Иногда хвастовство достигает своих скрытых целей, но чаще вызывает раздражение.

Хвастаются люди, испытывающие недостаток любви, поддержки близких людей, стремящиеся выделиться, обратить на себя внимание (поэтому хвастаться можно болезнями и даже неприятностями), стать «своим» в какой-то социальной группе, а также возбудить восхищение окружающих или «поставить на место» обидчиков и др. Проблема в том, что хвастун начинает искренне *верить* — как в реальные факты — в те замечательные достоинства и достижения, о которых рассказывает. Иначе говоря, *стремясь завоевать других, он завоевывает самого себя*.

Самоирония — «гигиена» самооценки — Восторженное самолюбование и постоянное самобичевание присущи тем людям, которые не знакомы с самоиронией. Они относятся к себе слишком серьезно, отождествляя себя целиком со своими достоинствами или недостатками. В этом смысле самоиронию можно назвать самым надежным средством психологической профилактики самооценки.

Ирония, как известно, снижает значимость ситуации (явления или объекта), изменяя очевидный смысл на противоположный: страшное

становится смешным, серьезное — игрой, угрожающее — не стоящим внимания и пр. Эффект достигается тем, что страшное высмеивается, а серьезное обесценивается. Иронический взгляд возникает тогда, когда мы поднимаемся *над* противоположностями, уравнивая и отрицая обе. Иронический смысл подразумевается, а не формулируется напрямую, вроде добавления незаметного «оттенка» к интонации речи.

Самоирония ставит человека над собой и над текущей ситуацией, как если бы он взглянул на себя чужими умными и насмешливыми глазами. При самоиронии изменяется истолкование самого себя, своих достижений и недостатков, а именно, происходит снижение ценности успехов и болезненности недостатков. Тем самым человек получает возможность контролировать любые эмоционально насыщенные отношения к самому себе. *Самоирония означает необходимую степень свободы по отношению к самому себе.*

Психологи считают, что самоирония является механизмом психологической защиты *Я*, но такая защита не маскирует проблемы и не вытесняет самые болезненные из них. Она выводит наше *Я* за пределы внутреннего «проблемного поля». Если самоирония возникает как защита от неуверенности в себе, то одновременно она становится и потенциальной защитой от самоуверенности и самовлюбленности. Если самоирония защищает от психологической зависимости от других людей, то потенциально она защищает и от внутренней несвободы, от «стиснутости собой». Тем не менее, самоирония и адекватность самооценки находятся не в прямой зависимости.

Способность к самоиронии не исключает понимания ценности собственной личности, некоторых своих качеств и черт характера, достижений и удач. Самоирония отрицает возможность измерять эту ценность «текущим моментом», сложившейся (удачно или нет) ситуацией, мнением тех, кто оказался рядом, и т. п.

2.3. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМООЦЕНКА МУЗЫКАНТА

Противоречия Самооценка музыканта — сложное, многозначное, противоречивое образование. С одной стороны, способность адекватно оценивать себя является одним из показателей профессионализма. С другой стороны, в искусстве, как отмечалось, не все поддается оцениванию «изнутри»: голос певца слышен в зале иначе, чем самому себе, звучание своего инструмента музыкант слышит не таким, каким его слышит публика. В воспоминаниях современников выдающиеся музыканты нередко предстают людьми с невероятно противоречивой самооценкой.

Так, люди, близко знавшие В. Фуртвенглера, отмечали у него склонность к переоценке собственных возможностей, нетерпимость к инакомыслию, неумение взглянуть на себя со стороны, болезненную реакцию на критику и непонимание окружающих, ревнивое отношение к чужому успеху, сопоставимому с его собственным. Эти качества причудливо сочетались у него с постоянной неудовлетворенностью собой, мучительным самоистязанием [прив. по: Шохман Г., 1987, с. 84–85].

Музыкант должен *принимать себя именно как музыканта*, иначе он не сможет работать. Но это означает не снижение критичности по отношению к себе, а специфическую ее «настройку». Особенная ситуация складывается у певцов.

«Вопреки расхожему мнению, художник вообще не может и не должен быть самым суровым своим критиком, тем более певец, чей голос, как уже было сказано, — часть его физического естества. Ведь если сознание собственного нравственного несовершенства необходимо человеку как стимул саморазвития личности, то жить с постоянной мыслью о своих физических недостатках почти невыносимо. Поэтому можно согласиться с известным вокальным педагогом Джанин Рейс, когда она утверждает, что „певцы должны быть влюблены в свой голос; должны любить себя в своем голосе. Только тогда они будут способны передать публике великую сладость и восторг, испытываемые ими при пользовании голосом, что составляет жизненно важную часть певческого воодушевления!“» [Шохман Г., 1992, с. 112].

Показатели Для профессиональной самооценки важны *ход, результаты и перспективы* работы музыканта. Таким образом, у нее три основных показателя:

- «*желаемый*» образ *Я* в собственных глазах и глазах других;
- профессиональная *продуктивность*;
- профессиональный *потенциал*.

«Желаемый» образ *Я* поддерживается внутренними состояниями уверенности, свободы, самоуважения, увлеченности, доверия к своим идеям и стремлениям, а также уважением коллег, позитивной профессиональной репутацией.

Чувство *профессиональной продуктивности* опирается на устойчивую работоспособность, отсутствие существенных технических препятствий и проблем, но также уровень достижений (учебных, творческих, карьерных, материальных). Достижения нередко оценивают в сравнении с ожиданиями окружающих, но ожидания бывают завышенными и далекими от индивидуального пути — как его понимает сам музыкант. В этом случае самооценка может занижаться («От тебя так много ждали, а ты...»).

Важнейшее значение имеет оценка собственного *профессионального потенциала*. Все, чем мы обладаем, — способности, профессиональная школа, уровень мастерства — не может иметь ценности, если не открывает перспектив самореализации в профессии. Музыканты склонны из этих перспектив выводить оценку своих достоинств, а не наоборот, — выводить собственные перспективы из дарований и мастерства. И если перспективы реальные и заманчивые, то самооценка повышается (или даже завышается).

Рассмотрим два последних показателя профессиональной самооценки подробнее.

Продуктивность

Ощущение собственной продуктивности поднимает ценность личных умений, знаний, опыта. Когда работа спорится, когда чувствуешь, что каждый день приносит плоды, что становишься опытнее, свободнее, яснее видишь цели и перспективы, то самооценка растет. Если же музыкант недоволен своей работой, пусть в этом нет его вины (например, он трудится в профессионально слабом коллективе, среди равнодушных коллег, которые лишь «функционируют» как музыканты и т. п.), то возникает чувство бессмысленности и пустоты. Умения и опыт (а в них значительная часть жизни) обесцениваются, самооценка падает, вплоть до образования «комплекса профессиональной неполноценности». С чувством личной продуктивности связаны удовлетворенность профессией и профессиональное самоуважение.

Чувство недостаточной или низкой профессиональной продуктивности заставляет музыкантов искать выходы. Среди них поиск новых областей профессиональной самореализации (вплоть до смены профессии), воплощение оригинальных *личных* проектов или же переход в режим «машинального» существования в профессии, не затрагивающего чувство собственного достоинства. Словом, если нельзя вернуть себе ощущение профессионально-творческой продуктивности (для некоторых оно даже важнее, чем уровень гонорара), то люди стремятся найти такую профессиональную роль, где можно без продуктивности обойтись, и тем самым спасти самооценку.

Как отмечалось, «изнутри» и «со стороны» продуктивность оценивается по-разному. Неторопливая, приносящая творческое удовольствие работа не обязательно приводит к результатам, которые можно было бы вынести на публику. Нередко человек чувствует себя отлично поработавшим, преодолев за день всего лишь одно трудное «место», которое никак не давалось. А можно чувствовать внутреннюю пустоту, имея активную, «расписанную» на годы вперед профессиональную жизнь и репутацию творчески продуктивного музыканта.

Мы ощущаем снижение продуктивности тогда, когда обычные профессиональные задачи требуют гораздо больших затрат сил и

времени, когда возникают неожиданные сбои в отработанной технологии работы, когда испытываешь легкий страх (а не азарт) перед необходимостью осваивать нечто новое и т. д.

Снижение личной продуктивности имеет объективные и субъективные предпосылки. Объективно продуктивность может несколько снижаться с возрастом в силу изменений костно-мышечной системы, психических реакций, работы памяти и т. п. Среди субъективных предпосылок — травмы, заболевания, личные и профессиональные неудачи, резкие изменения условий жизни (как позитивные, так и негативные) и др. При этом у профессионала есть потребность постоянно удерживать высокую планку требований к себе или даже завышать ее. А это может вызывать *субъективное* чувство снижающейся продуктивности, хотя на самом деле все не так.

Для поддержки самооценки чувство падающей продуктивности обычно стремятся компенсировать повышенной охраной репутации, увеличением социальной активности, ограничением объема профессиональной работы, либо совершенствованием планирования, технологии и ритма профессионального труда.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Оценка потенциала субъективна и зависит от возраста, мастерства, опыта, конкретных жизненных обстоятельств, а также от самоубеждения и самовнушения. Внутренние и внешние критерии оценки профессионального потенциала существенно различаются в разные периоды жизни.

В юности важна некая самая *общая перспектива самореализации*. Представления о себе и своих возможностях не дифференцированы и часто завышены. Переоценка своего потенциала является нормальной и закономерной. Профессиональные мечты являются косвенным выражением самооценки. В юности многие мечтают о карьере солиста, примы в престижном театре или, на худой конец, профессора престижной консерватории. Внешним подтверждением профессионального потенциала являются прогнозы педагогов, ожидания родителей, ранние сольные концерты, выигранные конкурсы, позитивные отзывы в прессе.

Неосуществившаяся мечта становится испытанием для профессиональной самооценки. Но отсутствие мечты, нарочитый реализм — показатель низкой профессиональной самооценки. Таким образом, внутренние критерии профессионального потенциала в юности довольно расплывчаты и эмоциональны.

В молодости оценка профессионального потенциала зависит от разнообразия *вариантов трудоустройства*, или путей профессиональной самореализации. Вера в себя, в свои деловые и твор-

ческие качества, в свою удачливость важны не сами по себе, а при условии *возможности выбора*. Самооценка резко снижается, когда выбора, где и кем работать, — нет, не было и, как представляется, не будет. И это характерно даже для тех случаев, когда единственно возможный вариант трудоустройства, в принципе, не самый плохой. Наличие нужных связей, протекции, других благоприятных для профессиональной карьеры обстоятельств в этот жизненный период иногда создает иллюзию самого широкого выбора. Но если значение внешней поддержки переоценивается, то нередко возникают непомерные требования и претензии к окружающим, разочарование в профессии. (Как говорил Король из известного фильма о Золушке: «никакие связи не помогут сделать ножку маленькой, а душу — большой».)

В зрелую пору оценка профессионального потенциала связана с поддержанием *уровня деятельности и репутации*. С возрастом поддерживать высокий уровень профессиональной деятельности становится и легче, и труднее. Легче — потому что возрастающий уровень мастерства и опыт позволяют масштабнее мыслить, точнее формулировать задачи, находить лучшие решения, предвидеть и устранять возможные проблемы, наконец, компенсировать мастерством снижение увлеченности, энергичности, выносливости, пластичности двигательного аппарата, скорости реакций и т. п. Труднее — поскольку с годами, как отмечалось, требования к себе становятся выше. Большее значение приобретает *сравнение с самим собой* в лучшую пору деятельности. И если это сравнение в пользу «зрелости», то высокая профессиональная самооценка получает твердую опору. Но если при сравнении побеждает «лучшее прошлое», то самооценка неизбежно снижается.

На профессиональную самооценку музыканта могут влиять и некоторые другие факторы: хронические конфликты с коллегами, проблемы с инструментом, отношения с администрацией, учениками и др.

Связь с личностной
самооценкой

Связь профессиональной и личностной самооценки у каждого музыканта индивидуальная, живая и динамичная. Профессиональная самооценка может уравнивать личностную: *что* не удастся реализовать в других областях жизни, оказывается достижимым в профессии, и наоборот. Люди, считающие себя застенчивыми «по жизни», могут с азартом реализовать самые смелые творческие проекты, а самоуверенные — отказываться от всего, что угрожает достигнутому признанию. Профессиональная и личностная самооценки могут сближаться или все больше расходиться с возрастом, с изменением жизненной ситуации, профессиональной продуктивности и реализованности.

Для личности опасны крайности. Если она не разделяет в себе «человека» и «профессионала», то это может обернуться болезненным тщеславием, амбициозностью при успехе своего дела или депрессиями при неудачах. Высокий профессионализм нередко приводит к деформации личности, когда человек в повседневной жизни не может выйти из профессиональной роли (учитель всех «воспитывает», военный — «строит», актер ведет себя в жизни как на сцене). Такой человек в любых обстоятельствах требует к себе внимания и уважения, соответствующих статусу своей профессиональной роли.

Эту опасность остро чувствовал Н. Гедда: «Я не считаю себя замечательным человеком только из-за того, что я — почитаемый певец. Мне не нужно, чтобы кто бы то ни было отходил в сторону потому, что вхожу я <...>. В результате того, что все мои силы уходят на совершенствование данных мне способностей, остальное становится не столь уж важным... Чувствуя ответственность перед своим призванием певца, я застрахован от многих неприятностей, связанных с моей профессией <...>. Мне достаточно быть хорошим артистом, настолько хорошим, чтобы люди, приходящие на мои концерты и спектакли, получали от этого удовольствие» [Гедда Н., 1983, с. 111–112.]

Разрыв же между «личностным» и «профессиональным» в человеке также ведет к драматическим последствиям и к проблемам в отношениях с окружающими.

Т. Манн в одном из писем с сожалением отмечал: «...много лет и лет важных, я ни во что не ставил себя как человека и хотел, чтобы меня принимали во внимание только как художника...» От этого страдали его отношения с людьми: «Из-за всей нервности, искусственности, нелегкости своего нрава я не даю никому, даже самому доброжелательному человеку, сблизиться со мной или вообще хоть как-то со мной поладить» [Манн Т., 1975, с. 10].

Самооценка
профессиональная
и творческая

У самооценки музыканта есть еще один важный критерий — соотнесение себя с идеалом «настоящего музыканта», а результатов своей деятельности — с идеалами искусства. Этот критерий самый жесткий и однозначный, провоцирующий постоянную неудовлетворенность самим собой.

По воспоминанию современника, С. Рахманинов был очень требователен к самому себе, исключительно суров при оценке собственных достижений. Как-то он заметил: «Только два концерта,

Иван Иванович, удаются мне, только один или два концерта... Во всем моем „турне“. Один или два. Ими и живу. Живу только воспоминанием об этой удаче. А все остальное... мука <...>» [цит. по: Остромысленский И., 1986, с. 80]. К. Дорлиак отмечала у С. Рихтера такую же постоянную острую неудовлетворенность своими творческими результатами: «Самое мучительное для всех нас то, что он сам все меньше удовлетворен своими концертами, хотя для этого нет никаких объективных оснований. Скажем, когда я, все наши друзья совершенно потрясены концертом, он может недовольно сказать: «сегодня мало что получилось». Когда мы пытаемся его убедить, что даже физическое утомление не отражается на его мастерстве, глаза у него гаснут и он говорит: „Но я один знаю, как это должно быть!“» [Дорлиак Н., 1984, с. 76].

Отношение к идеальному результату — критерий *независимый*; он важен сам по себе и не препятствует реальной оценке того, что есть — творческой продуктивности и музыкантского потенциала.

Художник И. Слоним, который писал портрет Д. Шостаковича, вспоминал: «Когда он говорит о себе, это всегда звучит сухо и скептически, но тем не менее он говорит как человек, который знает себе цену» [Слоним И., 1980, с. 94].

С возрастом интенсивно работающий музыкант все более ясно знает, *как* должно звучать, *каким* должен быть творческий результат, *что* помогает ему отделять, по выражению Я. Мильштейна, «подлинные достижения от мнимых».

По его наблюдениям, с годами у пианиста часто растет неуверенность в своих силах; появляются сомнения, колебания, иногда разочарование — несмотря на бесспорные успехи, обогащение техники, расширение репертуара. Чем больше знаешь и умеешь, тем больше сомневаешься, начинаешь предъявлять к себе большие требования, относиться к себе строго критически. «Как это ни парадоксально, но, в сущности, уверенность имеешь тогда, когда мало знаешь». Спасает любовь к тому, что играешь. Труднее всего научить все начинать сначала, «уметь переделывать и самому переделываться». Любой самообман приводит к разочарованию в своих лучших намерениях, потере веры в себя и доверия к другим. [Мильштейн Я., 1983, с. 203–204]. Сходные мысли высказывал Г. Козинцев: «Казалось бы, с годами должны прибавляться умение, мастерство и, главное, — уверенность. Получается же обратное: в самой ранней молодости начинаешь с уверенности, с убежденности в непогрешимости всех своих мнений и оценок (такая их решительность!), а чем дальше, тем меньше стано-

вится уверенности (я думаю, конечно, о главном, об основном, а не о привычках ремесла; об уверенности мысли, а не руки), потому что все более и более сложной кажется жизнь, все более и более серьезным кажется дело искусства...» [Козинцев Г., 1981, с. 10].

Жесткая ориентация на идеальный результат превращает многих талантливых людей в перфекционистов.

Перфекционизм Перфекционизм (лат. *perfectio* — совершенство) — *хроническое недовольство собой и результатами своей работы, превышающее разумные пределы*. Перфекционисты всегда считают свою работу незаконченной из-за того, что совершенство не достигнуто. Они ориентированы только на идеальный результат и не признают никаких для себя оправданий и послаблений. Нередко они стараются быть совершенными во всех своих делах и областях жизни, переживая недостатки и неуспехи как обесценивание своей личности в целом.

Психологи выделяют в перфекционизме две стороны: стремление *выполнять свое дело наилучшим образом*, соответствовать самым высоким образцам и идеалам и *хроническое недовольство собой*.

Стремление выполнять свое дело наилучшим образом — показатель «нормального» перфекционизма. Люди увлеченно работают, любят сам процесс работы и чувство удовлетворения оттого, что она хорошо сделана. Они способны контролировать свой перфекционизм в зависимости от условий творческой задачи и требований ситуации, поскольку понимают: не стоит стремиться к совершенству ради достижения совершенства. «Управляемый» перфекционизм не стесняет творческую свободу, правда, может приводить к хроническим переутомлениям.

Хроническое недовольство собой имеет другие предпосылки. Человек не просто устанавливает по отношению к себе завышенные требования, но и отказывается учитывать объективные препятствия, непреодолимые трудности, то есть неисчислимое многообразие жизни. Это приводит к болезненной реакции на ошибки и промахи, к чрезмерному самоконтролю, постоянному чувству вины за свою непродуктивность, депрессии, занижению результатов собственной деятельности даже тогда, когда они вполне достойные. Такие люди не только не умеют контролировать перфекционизм в своей работе, но постоянно требуют совершенства от окружающих. С перфекционистами бывает трудно общаться и еще труднее работать.

Такой перфекционизм психологи называют «невротическим». Желание добиться наилучшего результата и страх неудачи заставляют бесконечно и тщательно перепроверять собственные действия, мысленно соотносить их с мнениями других людей («потенциальных

экспертов»), испытывать мучительные сомнения при принятии каких-либо решений и т. п. Тяжелым и неприятным становится начало работы, мучительным ее осуществление и совершенно нереальным ее окончание. Как ни парадоксально, перфекционист может бросить работу неоконченной, понимая, что она никогда не будет соответствовать нереально высоким личным требованиям к ней.

Иногда перфекционисты вырастают в семьях чрезмерно критичных и требовательных родителей, которые ставят свою любовь и поддержку ребенка в зависимость от его достижений, или же сами являются перфекционистами. Родители-перфекционисты хотят видеть своего ребенка близким к идеалу, завышая требования к нему и охватывая ими все стороны его жизни. Но зависимость между стилем воспитания и перфекционизмом не прямая.

Некоторые музыкально одаренные дети, кажется, рождаются перфекционистами. Перфекционизм больших музыкантов идет не столько от каких-то личностных особенностей или воспитания, сколько от таинственного дара *слышать музыку такой совершенной, какой ее невозможно сыграть или записать*.

2.4. Индивидуальные особенности и типы самооценки

Самооценку характеризуют по нескольким основным признакам: по *уровню* (высокая или низкая), *реалистичности* (завышенная, заниженная или адекватная), *устойчивости*. Кроме того, индивидуальные самооценки могут различаться степенью дифференцированности (аналитичности), самостоятельности, конфликтности, гибкости, критичности, категоричности. *Оптимальной считается высокая, реалистичная, устойчивая и вместе с тем гибкая самооценка, которая корректируется под влиянием нового опыта, взаимодействия с другими людьми.*

Отрицательное влияние на человека оказывает как чрезмерно жесткая, категорическая самооценка, так и неустойчивая, подверженная влияниям других людей, обстоятельств, собственных ошибок и т. п. Поскольку у человека есть потребность поддерживать привычную самооценку, неожиданный успех, как и внезапный неуспех, обычно не оказывает на нее существенного влияния.

Согласно всем этим признакам выделяют различные типы и индивидуальные варианты самооценки. Выделение типов самооценки — лишь общий ориентир в понимании личностных особенностей людей.

**АДЕКВАТНАЯ
САМООЦЕНКА**

Когда употребляют слово «адекватность», то имеют в виду соответствие некоему объективному измерению или требованию. Но в отношении самооценки все дале-

ко не просто. *Общая* самооценка должна отвечать некой *объективной ценности* человека, но как ее измерить? *Частные* самооценки чересчур конкретны и могут быть адекватны отдельным показателям в данных условиях: успехам, знаниям, возможностям, способностям и пр. Иначе говоря, оценка собственных знаний и талантов адекватна одним целям и обстоятельствам и заведомо неадекватна другим, в том числе еще не опробованным и не испытанным. К тому же психологические критерии адекватности зависят от возраста. Например, для детей и подростков более адекватна высокая (завышенная) самооценка.

Адекватная самооценка конкретная и гибкая. Человек с такой самооценкой готов принимать себя таким, какой есть, признать свою ценность как личности без чувства превосходства или уничижения при сравнении с другими людьми. Он стремится критически оценивать свои возможности в конкретных задачах и обстоятельствах жизни.

Точную формулу адекватной самооценки дала В. Конен в статье о М. Гринберг: «Она действительно была лишена чувства собственного превосходства, что, однако, вполне совмещалось с пониманием своего значения как артиста» [Конен В., 1983, с. 73]. Примечательно замечание М. Мусоргского в письме к М. Балакиреву: «к таланту своему особо доверия не имею, хотя и не сомневаюсь в нем, а потому *по силам* работать хочу и буду» [Мусоргский М., Письма..., 1932, с. 76].

Адекватная самооценка ориентирована на продуктивность процесса деятельности, а не на одобрение результата. Человек с адекватной самооценкой не радуется, когда кто-то восторгается его несовершенной работой. Но он готов искать и в злой критике конструктивное зерно, а не покушение на свою персону или указание на свою неполноценность. Временные колебания такой самооценки не приводят к ее обрушению.

Дети с неадекватной самооценкой любят, чтобы их хвалили, даже если задачи не решены. Они лучше запоминают действия, в которых достигнут успех, а неудачи вытесняют из памяти. Дети с адекватной самооценкой стремятся решить саму задачу. Они чаще возвращаются к деятельности, которая не закончена или не получилась, и лучше запоминают неудачи. Испытание интеллектуальных способностей мобилизует детей с адекватной самооценкой и дезорганизует — с неадекватной [Липкина А., 1981].

И все же самооценка не бывает адекватной во всех отношениях даже у самых умных, тонких, выдающихся людей.

В 1829 году Гете сообщил своему биографу Эккерману: «Я не похваляюсь тем, что я сделал как поэт, — превосходнейшие поэты жили одновременно со мной, еще лучшие жили до меня и будут жить после. Но то, что в наш век в многотрудной науке, занимающейся проблемами цвета, мне одному известна истина, это преисполняет меня гордости и сознания превосходства над многими» [Эккерман И., 1981, с. 297–298]. Почти боготворимый в Германии и Австрии дирижер В. Фуртвеглер считал исполнительскую деятельность вынужденным компромиссом, помехой главному своему призванию — сочинению музыки, хотя как композитор он не был принят ни современниками, ни потомками [Шохман Г., 1987, с. 84].

Высокая самооценка

Высокой самооценкой, как правило, обладают люди, которые убеждены в собственном значительном потенциале. Они умеют демонстрировать продуктивность в работе, творчестве, решении жизненных задач. У любого человека самооценка повышается тогда, когда его возможности *востребованы*, их можно реализовать. Люди с высокой самооценкой *сами ищут или создают* такие ситуации, в которых их возможности оказываются востребованными и реализованными. Опыт таких людей поучителен для многих.

Человек с высокой самооценкой умеет в трудных ситуациях найти поддержку в себе самом. При неудачах он не станет искать причины в дефектах своей личности. В самых трудных обстоятельствах он стремится сохранить высокое самоуважение и подтвердить высокую самооценку. Поэтому о нем и говорят: «знает себе цену!» У людей с такой самооценкой есть тенденция несколько завышать оценку своих достоинств, но при их активности и продуктивности это лишь помогает им реализовать себя на высоком уровне трудности.

Низкая самооценка

Низкая самооценка может быть справедлива только по отношению к *отдельным* способностям, умениям или свойствам характера («этого не знаю», «в этом не силен», «это не умею»). Однако человек с низкой самооценкой начинает верить в то, что и другие его качества ничего не стоят, и как личность он ничего собой не представляет.

Человек с низкой самооценкой, скорее всего, плохо знает самого себя, смутно представляет, чего же он хочет, к чему стоит стремиться. Он живет «по инерции», подчиняясь зависимости от других людей и от жизненных ситуаций. Он «вычерпывает» знание о себе из чужих оценок и мнений, принимая их как свои собственные. А поскольку эти оценки и мнения многозначны и противоречивы, он запутывается окончательно. Низкая самооценка становится простым выходом из трудного положения.

В юности немотивированная низкая самооценка может быть временным состоянием личности, своего рода болезнью психологического и духовного роста.

Молодой Чехов писал младшей сестре: «Не понимаю, отчего, как ты пишешь, на душе у тебя тоскливо и мрачные мысли. Здоровье у тебя хорошее, нет на земле человека, который имел бы против тебя хоть что-нибудь, дело есть, будущее, как у всех порядочных людей, — что же волнует тебя?» [Чехов А., 1951, с. 108]. Для старшего брата вопрос, конечно, риторический, а для творчества писателя — один из самых главных и трудных в понимании человека.

Особый вопрос — о «средней» самооценке. Самооценка — характеристика *качественная*, а не количественная. Поэтому, строго говоря, «средней» самооценки не бывает. Если «среднее» равно «посредственному», то осознание посредственности своих знаний, мастерства, способностей, личных качеств равнозначно низкой самооценке.

НЕАДЕКВАТНЫЕ САМООЦЕНКИ Неадекватные самооценки могут быть *завышенными* или *заниженными*. Психологические предпосылки у них различны, но есть и общее. Во-первых, люди с неадекватной самооценкой склонны переносить частные оценки какого-либо качества на личность в целом («я умнее многих, значит, неординарная личность!» или «я не такой умный как другие, значит, ничтожество!»). Человек полагает, что его ценность как личности измеряется каким-либо его очевидным достоинством или заметным недостатком. Во-вторых, неадекватные самооценки опираются на сравнение с другими людьми — всегда в свою пользу (завышенная) или исключительно в чужую (заниженная самооценка).

Неадекватные самооценки затрудняют контроль поведения, управление деятельностью, общение с людьми (такие люди чаще оказываются в центре конфликтов), снижая темпы профессионального развития и творческую продуктивность.

ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА Человек склонен высоко ценить свой ум, компетентность, талант, внешность, любовь и признание других. У большинства людей завышенные самооценки по одним показателям могут сочетаться с адекватными оценками — по другим.

У некоторых людей завышение оценок носит тотальный характер и охватывает все личностные качества, в том числе малозначимые. Обладатели такой самооценки нередко относятся к окружающим пренебрежительно, нетерпимо к их мнению и критике (а в детстве они обидчивы и капризны). Даже мелкие и справедливые замечания они воспринимают как придирки, интриги, враждебные действия. Они не умеют видеть себя со стороны; им кажется, что другие воспринимают их такими, какими они себя представляют.

Люди с завышенными (как и с заниженными) самооценками не умеют анализировать свои действия в конкретных ситуациях, причины своих успехов, неудач и промахов. Они любят брать-ся за трудные дела, поначалу бывают энергичны и активны, но редко доводят дело до конца. Много говорят о своих творческих планах и начинаниях, которым редко суждено реализоваться; ревнивы и завистливы к чужим успехам и наградам, хотя обычно это скрывают.

Человек с завышенной самооценкой стремится *все уда-чи припи-сывать себе (своим способностям, уму, предприимчивости, преду-смотрительности и т. п.), а все неудачи — обстоятельствам*. Он поддерживает самооценку, отталкивая все, что может ей угрожать. Людям с завышенной самооценкой важно соответствующим обра-зом *выглядеть* в глазах других, они озабочены самоподачей своих достоинств и успехов. По образному выражению С. Юрского, они постоянно «настаивают на себе».

Завышенная самооценка бывает защитой личности от травми-рующих внешних воздействий, особенно у людей эмоциональных, тревожных, мнительных, с развитым воображением и неуверенно-стью в себе. Завышенная самооценка у неуверенного в себе челове-ка встречается не так уж редко. Обесценивая других, неуверенный чувствует себя более благополучным.

Трудности в общении, непонимание со стороны окружающих, неспособность найти с ними общий язык также заставляют обес-ценивать достоинства и успехи других («я достойный человек, по-скольку вокруг одни ничтожества!»). Также самооценка резко «под-скакивает» в ситуациях соперничества и вражды. (Никто не станет воевать, чувствуя себе хуже «врага».) Но завышенная самооценка может маскировать пассивность и низкую продуктивность («Я мог бы стать гораздо успешнее всех, если бы захотел!»).

Итак, если человек старается принизить достижения других людей, склонен находить «благородные» оправдания любым сво-им поступкам и указывать другим на их «подлинное» место, то его завышенная самооценка, скорее всего, выполняет защитные пси-хологические функции.

Оценки
и мнения

Иногда окружающим самооценка человека *кажется завышенной*, и они стремятся указать ему на заблуждение. Реальная самооценка и «мнение» о ней редко совпадают.

Многие качества личности, как положительные, так и отрица-тельные, по-разному выглядят «снаружи» и «изнутри»: настоя-чивого человека могут считать упрямым, осторожного — трусом, смелого — бесшабашным и легкомысленным, бережливого — ску-пым и др.

Завышают самооценку нередко люди активные, деятельные, которые любят подхлестывать себя при столкновении с препятствиями и трудностями. Многие психологи полагают, что позитивные иллюзии о себе в период активного становления личности даже более благоприятны, чем адекватная самооценка.

Заниженная самооценка Люди с заниженной самооценкой остро переживают свои недостатки, многократно преувеличивая их масштаб и значимость. Они представляют себя неспособными, некрасивыми, невезучими, неинтересными, несчастными по сравнению с большинством других людей. *Все неудачи они приписывают себе, а все удачи — обстоятельствам.* Такие люди болезненно реагируют на критику, насмешку, любое «мнение» о них окружающих. Для них тягостны сравнения с другими, ситуации соревнования или конкуренции.

Внешним проявлением заниженной самооценки является эмоциональная нестабильность, нерешительность, ранимость, психологическая и мышечная зажатость. Иногда заниженная самооценка проявляется в агрессии, направленной на себя или на других. Такой человек психологически неустойчив, непоследователен в поступках, склонен к самоуничтожению, к постоянному чувству вины. Одни стараются «закрыться» от окружающих, от любого вторжения в их внутренний мир. Другие могут выставлять свои недостатки напоказ, бравитура ими или «наказывая» себя за ничтожность. Третьи впадают в психологическую зависимость от тех, кто, по их мнению, понимает их, сочувствует им, в ком они могут найти защиту.

Если его любят, то он чувствует вину за то, что он «такой». Если не любят, то он думает, что заслужил это. Он постоянно ограничивает себя: «этого я не сумею», «это у меня не получится» и т. п. Чтобы разрушить заниженную самооценку, недостаточно постоянно внушать человеку, что о нем очень хорошего мнения. У него должна появиться потребность стать другим *в своих собственных глазах.*

Ориентация на ошибку Предпосылок заниженной самооценки, по мнению психологов, несколько. Одна из них связана с неправильным воспитанием, в частности, с ориентацией родителей и педагогов *на ошибку.* Цель у воспитателей благородная — уберечь ребенка от ошибок и жизненных неудач. При профессиональном обучении *цена ошибки завышается*, поскольку одним из показателей профессионализма является безошибочная работа. Раздражением, гневом, ворчанием, унижением, высмеиванием, нравочениями взрослые постоянно акцентируют промахи и ошибки ребенка — как реальные, так и потенциальные.

Ошибка превращается в источник постоянного страха и чувства вины за свое несовершенство. Ребенок и сам начинает ориентироваться на будущие промахи, избегая риска, повышая само-

контроль. Избегание ошибки становится важнее достижения цели; свобода действий резко ограничивается, что приводит, в свою очередь, к новым ошибкам. Растет неуверенность в себе, заставляя преувеличивать и масштабы ошибок, и их последствия. Такая установка закрепляет заниженную самооценку.

Как известно, ошибка ошибке рознь. Р. Шуман заметил, что талант можно обнаружить даже в ошибках [Шуман Р., 1979, с. 114]. Часть ошибок относится к случайным и заслуживает соответствующего спокойного отношения. Другая часть обусловлена индивидуальными особенностями психики, двигательной системы и т. п., что требует соответствующей «подгонки» к ученику технологии действия и времени на ее освоение. Лишь какая-то часть ошибок вызвана неверным выбором действий, заменой правильного действия неправильным и т. д.; эти ошибки можно предупреждать и контролировать.

Ошибки, вызванные неблагоприятными психическими состояниями (напряженностью, страхом, утомлением, возбужденностью и др.), отличаются от ошибок, появившихся в результате недостаточных знаний, дефектных навыков и слабых умений, в том числе навыков поддержания работоспособности и интереса к делу. Особая группа ошибок — следствие недобросовестности, лени, суетливости и других свойств личности.

Ошибка не является сигналом о личном несовершенстве. Она может стать достоянием личного опыта, но только в том случае, когда мы испытываем не страх перед ней, а *любопытство*: «а как я это сделал?», «как это получилось?». Тогда повторение ошибки уже невозможно. Ошибка приобретает *познавательное значение*, дает повод для анализа условий, способа и пути к цели.

Человек, «ориентированный» на ошибки, стремится выбирать либо заведомо невыполнимые (крайне трудные), либо очень легкие задачи. В некоторых случаях он выбирает задачи сверхоригинальные. Во всех трех случаях возможные ошибки *заранее обесцениваются*.

В самом деле, разве имеют значение отдельные ошибки, если человек решал очень трудную задачу, пусть даже и неудачно? Ошибки же при решении легкой задачи всегда кажутся случайностью, на которую не стоит обращать внимания. А ошибки в сверхоригинальных задачах никто просто не заметит. Между тем наиболее развивающими, по мнению специалистов, являются задачи такой трудности, где обязательно нужны значительные личные усилия, присутствует некоторый элемент риска и реальна надежда на успех [Гелус З., 1980, с. 16].

ОБЕСЦЕНИВАЮЩЕЕ
ОБЪЯСНЕНИЕ

Оценивая ребенка, взрослые учат его оценивать самого себя. Они *объясняют* ребенку значимость его личных качеств, поступков и достижений и *реагируют на них* тем или иным образом. И эта «начальная» школа самооценки создает основу для дальнейшего развития.

Заниженная самооценка складывается тогда, когда достижения ребенка взрослые объясняют факторами, которые не зависят от его личных усилий (наследственность, везение, талант, чья-то огромная помощь и т. п.). Нередко так воспитывают одаренных детей, чьи родители боятся вырастить вундеркиндов, а педагоги — заносчивых самовлюбленных «звезд». Отсюда результат: «Если мои успехи от меня не зависят, то я сам ничего не стою!» Такие объяснения *обесценивают* личность, формируют заниженную самооценку, а в некоторых случаях вызывают «синдром неудачника» [Гелус В., 1980, с. 17].

Умные воспитатели измеряют успехи и достижения ребенка его собственным вложенным трудом, акцентируя то, что он сам сможет изменить и чем способен управлять.

ОЦЕНОЧНЫЕ «ЯРЛЫКИ»
И ДРУГИЕ РЕАКЦИИ

На самооценку воздействует *форма* реакции взрослых на успехи и промахи. Худшая из них — оценочные «ярлыки» («ты лучше/хуже всех», «лентяй», «растеряха», «растяпа» и др.), которые воспринимаются как «приговор». Ребенок учится и свою самооценку строить при помощи таких же «ярлыков».

Если отношение к успехам равнодушное, отстраненное, сдержанное («могло быть и лучше»), либо преувеличенно восторженное, то ребенок теряет ориентиры самооценки. Шутливо-насмешливое отношение к успехам воспринимается им как критичное, снижает веру в себя, вызывает страх перед неудачами и новым опытом.

Воздействие на самооценку облегчается тем, что у ребенка есть сильная потребность сохранить психологическое *Мы* с близкими ему людьми. Эта потребность вступает в противоречие с потребностью получить подтверждение собственной значимости. Ребенок становится либо внушаемым, зависимым от внешних оценок, либо — агрессивным, ироничным, циничным. От обесценивания собственной личности он защищается обесцениванием *Мы*.

ЛЮБОВЬ
«ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО...»

Формирование заниженной самооценки может осуществляться и через так называемую условную любовь: «стань хорошим (успешным) — и тебя будут любить!», «докажи, что тебя есть за что любить!». Условная любовь заканчивается там, где поведение и результаты отклоняются от ожидаемых.

Такая любовь — следствие чрезмерного акцентирования лучших качеств, которые родители хотели бы видеть в детях: целе-

устремленности, работоспособности, дисциплинированности (по-слушания), честности, порядочности, ответственности, серьезных жизненных интересов, солидарности с семейными ценностями. Но проблема в том, что соответствие или несоответствие «образцовому поведению» обычно преувеличивается. Отсюда контроль над поведением ребенка чрезмерно ослабляется или усиливается. Все это может провоцировать такие формы самоутверждения, которые ставят взрослых в тупик, заставляя их искать еще более сильные меры воздействия на личность.

Безусловное принятие ребенка таким, какой он есть, означает признание за ним *права* быть самим собой. Оно, по мнению психологов, позволяет нейтрализовать последствия грубых ситуативных (эмоциональных) ошибок взрослых: неоправданные воспитательные меры, чрезмерное давление на самооценку.

Однако не следует переоценивать и сами воспитательные воздействия. Как утверждают исследователи, стиль воспитания *прямо* не влияет на самооценку, уверенность в себе. Даже в одной семье дети могут отличаться по этим характеристикам.

Одной из причин заниженной самооценки нередко становится стремление родителей и педагогов «подтянуть» *слабо выраженные* или *не вполне устойчивые черты* ребенка под некие стандарты поведения, развития, мышления, работоспособности и пр. При этом *сильные* стороны ребенка (даже если они общим стандартам соответствуют) как бы не замечаются. Но если не замечать индивидуальность ребенка и подростка, то почти автоматически это приведет к подавлению его активности и инициативы («мал еще характер показывать» или «вырастешь и будешь делать то, что захочешь»). Некоторые дети в такой ситуации будут отстаивать свое право на индивидуальность; у других может возникнуть страх быть самим собой, оказаться в центре внимания, настоять на своем.

Игнорирование индивидуальности проявляется и в тех случаях, когда ребенка постоянно сравнивают с другими. Конечно, сравнение может быть в его пользу, но чаще против него («почему-то получается у всех, кроме тебя!»). Чрезмерное увлечение сравнениями не открывает внутренних источников активности и не усиливает желания добиться результатов.

При строго контролируемом распорядке жизни, **Выученная беспомощность** при ориентации на послушание собственные идеи, поступки и переживания ребенка оцениваются скорее как угроза этому распорядку. Иначе говоря, личная активность ребенка как бы обесценивается; ее реализация откладывается до того неопределенного будущего, когда он получит право самому управлять своей жизнью.

В то же время ребенку нередко *приписывают* беспомощность. Как следствие, взрослые стараются принимать все решения и по возможности все делать за него, что приводит к утрате активности, инициативы, веры в себя, чувства собственного достоинства. Ребенок раз за разом убеждается в том, что ничего не умеет, не может изменить и повлиять на ход событий и т. п. Он сам начинает избегать жизненных перемен, уклоняться от самостоятельных решений и действий.

НЕУСТОЙЧИВАЯ
САМООЦЕНКА

Уровень самооценки может сдвигаться вместе с изменениями представлений о себе в разные периоды жизни. Самооценка подвержена колебаниям не только во времени, но и в различных ситуациях. *Устойчивость* или *неустойчивость* самооценки всегда относительна. Чем сильнее колебания, тем выше неустойчивость самооценки.

Колебания самооценки характерны для ситуаций конфликта мотивов: например, желание добиться успеха при сильном страхе неудачи; высокая личная ответственность при столь же высоком риске и др. Неустойчивая самооценка часто бывает у людей с расплывчатым образом Я. Они склонны подчинять самооценку своим успехам и неудачам. Такая самооценка присуща людям крайне неуверенным в себе, психологически зависимым от мнения других людей («им, наверное, виднее!»). Самооценка колеблется у людей со слабыми навыками, нестойкими умениями, фрагментарными знаниями, не умеющих видеть связи между целью, способом и результатами конкретной работы. Тогда самооценка зависит от ощущения «получается» или «не получается», «везет» или «не везет» (вначале всегда сильно завышена, затем всегда сильно занижена).

2.5. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА И САМООЦЕНКА

Для педагога самооценка ученика может многое рассказать о нем: о психологическом самочувствии на уроке, об отношении к воздействиям педагога и к заданию, о том, верит он себе и педагогу или нет, что им движет и т. п. Оценивая ученика, педагог так или иначе воздействует на его самооценку и, тем самым, на его личностное развитие.

ОЦЕНКА И
ОТМЕТКА

Оценить ученика — значит, поставить отметку и/или выразить свое отношение словами, жестами, мимикой.

У педагогической *отметки* и *оценки* разные функции. *Отметка*, выраженная в баллах или специальных словесных формулах («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), служит для внешнего контроля процесса учения. Она позволяет сравнивать учеников между собой по неким усредненным показателям. В результате она способствует принуждению к учению или служит законным основанием для «отсева».

Педагогическая *оценка* индивидуализирует обучение. Она позволяет сравнивать ученика с *самим собой*, выделять его собственный вклад в процесс учения и темпы продвижения. Отметка не является точным выражением оценки ученика.

Если «градус» отношений с учеником резко падает после неудач и возрастает после достижений, то они могут переживаться учеником как оценка его личности, а неуспехи в учении — как отсутствие перспективы развития. Стремление к высоким отметкам во что бы то ни стало становится искаженным выражением *личностного самоутверждения*.

Расхождение между текущими словесными оценками и балльными отметками — тонкий инструмент воздействия на ученика. Но когда несоответствие между ними хроническое, возникает недоверие к педагогу. В музыкальном обучении отметки не должны быть формальными баллами.

И. Ойстрах вспоминал: «Не так давно мне попался в отцовском архиве его ученический билет за 1913 год. Оценки по специальности, выставленные Столярским пятилетнему скрипачу, очень характерны: первая четверть — «4», вторая четверть — «4», третья четверть — «4», четвертая четверть — «4», годовая оценка — «5». Какой тонкий психологический ход для того, чтобы дать пятилетнему мальчику импульс к работе во время летних каникул!» [Ойстрах И., 1985, с. 90.]

Для учителя и ученика отметки могут иметь разное значение (для педагога «двойка» — оценка знаний и умений, а для ученика — наказание за учебные «грехи»). И если эти различия очень велики, то эффективность обучения снижается. Низкие отметки не должны становиться инструментом унижения или наказания за *личные* проступки.

Виды
оценок

По мнению психологов, у педагогической оценки две главные задачи: *ориентировать* (в направлении и путях продвижения) и *стимулировать* (активность, мобилизованность, мотивацию). Недооценивание или отсутствие оценки ведет к неуверенности в своих силах, знаниях, действиях, потере интереса к учению и к своим перспективам.

Педагоги используют три вида оценки: *положительную* («хорошо!»; «молодец!»), *отрицательную* («плохо!»; «неверно!») и *неопределенную* («достаточно, пойдем дальше...»; «ну, ладно, а теперь...»; «закончим на этом...»). *Положительная* оценка подтверждает верность способа действий, эмоционально подчеркивает перс-

пективу, повышает уверенность в своих действиях. Если высокая оценка воспринимается только как награда, то стимулирующая ее функция выпячивается («я молодец!»), а ориентирующая («действовал верно!») пропадает. Особенно это опасно при обучении искусству, поэтому педагоги-музыканты положительными оценками пользуются осторожно.

Например, по воспоминаниям учеников, В. Шебалин был предельно скуп на похвалы, редко хвалил и никогда не восторгался. Если что-то ему нравилось, говорил: «Ну-ну, что ж — л-ладно». Высшая похвала: «это вышло», «это можно так оставить» или «ладно, это вышло, но что дальше?». Для работ учеников фактически было две оценки: «это выбросить» или «это возможно» [Памяти В. Я. Шебалина..., 1984, сс. 57, 23, 28].

Отрицательная оценка указывает на ошибки в направлении или способе действий, следовательно, на необходимость что-то изменить. «Плохо, никуда не годится» — это *запрет* на некие действия и *побуждение* действовать иным способом. Здесь тенденция та же: эмоционально-стимулирующая функция оценки может подавлять ориентирующую, и наоборот. Педагог стремится усилить эмоциональную насыщенность отрицательной оценки, используя сильные эпитеты как форму унижения («тупица», «играешь как овощ»). А в результате неверный способ действий оказывается в тени эмоционального переживания оценки.

Искусство эффективного использования отрицательной оценки опирается, во-первых, на точное знание учителем, чего он хочет от ученика и что предстоит сделать, во-вторых, на твердое убеждение ученика, что учитель желает ему добра, принимает его как личность и поддерживает. В этом случае даже самые суровые оценки педагога не будут болезненно воздействовать на самооценку.

По воспоминаниям Я. Хейфеца, А. Ауэр был строгим, требовательным педагогом и очень любил своих учеников. Если что-то в их игре его не устраивало, он, не желая слушать невразумительные оправдания, говорил со свойственным ему мягким юмором: «Помоему, ты только что поставил новый волос в смычок!», или: «Эти новые струны очень неудобны», или: «Кажется, погода сегодня опять против тебя?», или что-нибудь вроде этого [Мастера зарубежной..., 1990, с. 122].

Неопределенная оценка поддерживает чувство контакта, это — оценка-сигнал: «Я слышу (понимаю) тебя ...». Она нужна в ситуа-

циях, когда ученик должен *самостоятельно* добиться ясности, продолжить поиск, критически подойти к задаче, и педагог не хочет вмешиваться в эти процессы. Иногда неопределенная оценка педагога — способ скрыть оценочную неуверенность (особенно в отношении «средних» учеников), неумение отделить в действиях ученика случайное от закономерного, видимое от действительного. Она также может быть следствием равнодушия, торопливости, нежелания «возиться» с учеником, в которого не веришь и т. д. Ученик склонен обилие неопределенных оценок толковать в отрицательном ключе, «вычитывая» подтверждения из мимики, жестикации, интонаций педагога.

Скрытые стороны оценки Педагогическая оценка представляет собой достаточно сложный психологический феномен. Она сплавляет в единое целое суждение о работе ученика, традиции и индивидуальный стиль оценивания учеников, эмоциональное отношение к ученику как к личности, особенности самооценки педагога и присущего ему способа оценивания других людей, способность педагога предвидеть восприятие учеником его оценок.

Согласно исследованиям, девочек учителя в целом понимают хуже, чем мальчиков; учеников своего пола лучше, чем противоположного (особенно педагоги-мужчины). Учителя-женщины более наблюдательны, но при этом акцентируют интеллектуальные и волевые качества, а также черты характера, выражающие отношение учеников к людям и к самим себе. Учителя-мужчины пристальнее вглядываются в черты характера учеников, связанные с работоспособностью. Молодые педагоги (примерно до 5 лет стажа) зачастую более чувствительны к *индивидуальным* личностным особенностям учеников, опытные — к таким, на которые сам педагог может *влиять*, которые может *развивать*.

Даже стремясь быть объективными при оценке учеников, педагоги допускают некоторые характерные ошибки. Они бывают более снисходительны к одним ученикам («хорошим», «симпатичным», с репутацией «талантливых», «успешных», а также «неуверенных в себе») и более строгими — к другим («плохим», «неприятным», «самоуверенным», «непонятым», «неровным»). Правда, во всех случаях педагоги склонны все же избегать крайних оценок. В отношении сильных учеников оценки несколько занижаются, в отношении слабых, наоборот, немного завышаются. Таким образом, разные ученики получают одинаковые отметки за разные достоинства и недостатки, что имеет как отрицательное, так и положительное значение.

Педагогическая оценка должна быть индивидуализированной, отражать трудности ученика, мотивы его поступков, формировать способность оценивать себя, критически относиться к самому себе, иначе она искажает самооценку [Максимова Н., 1983]. Но это трудная задача. Педагог обычно не знает подлинной реакции ученика на свои оценки. Уже в младших классах дети достаточно владеют собой для того, чтобы скрывать силу своих переживаний (не говоря уже о подростках и студентах). К тому же педагогическая оценка, как правило, отстает от темпов развития ученика. Иными словами, представления об ученике изменяются обычно медленнее, чем он сам (именно в подобных случаях возникают обвинения в недоброжелательстве педагога).

Чтобы обучить критическому отношению к себе, оценка педагога и самооценка ученика должны иметь сходные критерии. Однако самооценка ученика ориентирована на его перспективы как личности, а оценка педагога — на перспективы обучения. Между ними всегда определенное *пространство несоответствия*, которое может стать как пространством взаимопонимания, так и пространством отчуждения.

Оценить
«СРЕДНЕГО»
ученика

В музыкальном обучении педагог оценивает работу ученика, во-первых, с точки зрения задач обучения, во-вторых — с точки зрения музыкально-художественных задач и требований музыкального искусства. Чем выше одаренность ученика, тем больше удельный вес музыкально-художественных критериев; чем ниже — тем значимее собственно учебные критерии. Самая трудная в этом отношении категория — так называемые *средние ученики*. Но именно для них оценка педагога становится прямым воздействием на самооценку.

Даже лучшие педагоги склонны, как гласят мемуарные источники, уделять наибольшее внимание самым способным ученикам. К примеру, П. Столярский с одаренными детьми занимался ежедневно, а то и два-три раза в день. Других, отслушав и почти не делая замечаний, отпускал домой [прив. по: Юзефович В., 1978, с. 22]. Некоторые педагоги также не снижают контроля над слабыми учениками. И это в какой-то мере объяснимо: интенсивные занятия с одаренными учениками — не только профессиональный долг, но и удовольствие для педагога, а «подтягивание» самых слабых необходимо для поддержания репутации.

«Среднего» ученика трудно оценивать, он редко способен ярко проявить себя, пассивен, может формально делать то, что от него требуют. В то же время он остается «средним» (или, как иногда говорят, «серым») из-за того, что не получает *развивающих* оценок и его возможности остаются невостребованными, «дремлющими».

Между тем «средние» ученики обладают хорошими психологическими резервами в обучении: хорошей упражняемостью, устойчивой работоспособностью. Психологическая зависимость от оценки педагога делает их более открытыми для умного педагогического воздействия.

В одном эксперименте трем группам детей дали одно и то же задание. В первой группе детей все время подхваливали, во второй — поругивали, в третьей — никак не оценивали. Оказалось, что в первой группе сравнительно лучшие результаты показали девочки и большинство отстающих учеников. Во второй группе лучшие результаты оказались у мальчиков и хорошо успевающих учеников. Самые низкие результаты показали все дети, попавшие в третью группу. Они чувствовали себя крайне неуверенно и казались дезориентированными.

В другом исследовании устанавливалась связь между уровнем успеваемости ученика и словесными оценками, которые он получал от учителя во время уроков. Сильные и средне-сильные ученики получали, в основном, положительные оценки педагогов, слабые ученики — преимущественно отрицательные. На «средних» учеников приходилось более половины всех неопределенных оценок. Тем самым неопределенные оценки еще больше способствовали «усреднению» и личности, и ее развития, подкрепляя неуверенность в своих знаниях и возможностях [Ананьев Б., 1935].

«Средние» ученики требуют особого подхода, основанного не на *сравнении с другими* (лучшими или худшими), а на *анализе их индивидуальных достижений*, темпа и результатов развития, то есть на *сравнении каждого с самим собой*.

Исследования показывают, что, независимо от уровня профессионального мастерства, музыканты-педагоги точнее оценивают и прогнозируют развитие сильных учеников, особенно близких к «эталонному» типу. Гораздо менее точны оценки и прогнозы развития учеников с выраженным дисбалансом психологических черт и профессиональных свойств [Торичная С., 1980]. Педагогу приходится развивать в себе способность и умение воспринимать ученика таким, *какой он есть*.

Еще А. Толстой когда-то отмечал, что у литераторов и старых хозяек есть общая «грустная» черта: «встречаясь с человеком, они считают необходимым вперед определить себе его характер и потом это мнение берегут, как красивое произведение ума. С таким искусственным мелким знанием нельзя любить и потому знать человека» [Толстой А., 1952, с. 237]. И у педагогов есть склонность любить такие «произведения ума».

О ФОРМЕ ВЫРАЖЕНИЯ
ОЦЕНКИ УЧЕНИКА

С психологической точки зрения важны конкретные словесные формулы оценки. В них отражается стиль отношений между педагогом и учащимся. Так, у одного педагога высшей похвалой может служить редко произносимое «недурно», а у другого крайнее неодобрение выражает ироническое «гениально».

Анализ оценочных формул выдающихся музыкантов-педагогов прошлого и современности показывает преобладание *нейтральных* или, по меньшей мере, *нетравматичных* в личностном отношении оценок. *Формулы положительных оценок имеют тенденцию к некоторому эмоциональному снижению, а формулы отрицательных — к ироническому возвышению.* То и другое психологически смягчает как похвалу, так и порицание.

По воспоминаниям А. Зилоти, у Ф. Листа было несколько градаций оценки ученика. Свое любимое выражение «хорошо» («gut») он произносил иногда с таким оттенком, что ничего обиднее нельзя было сказать. Более сильное раздражение выражалось у него фразой: «я знаю полдюжину пианистов, которые так же играют, но знаю еще полдюжину, которые лучше вас это играют». Еще более низкая оценка — «это даже принцесса лучше играет».* Очень редко он приходил в ярость; был тогда страшен и кричал: «я с вас денег не беру, да и никакими деньгами нельзя заплатить за то, что вы приходите стирать здесь грязное белье!...» [Зилоти А., 1911, стб. 805–806].

Во всех случаях даже самая низкая оценка результатов ученика не должна задевать чувство собственного достоинства, затрагивать его как *личность*. При этом важно формировать у ученика *художественные* критерии самооценки игры или сочинения.

Интересны воспоминания Игоря Ойстраха: «Я не прошу, чтобы ты непременно соглашался, я ничего не навязываю тебе, — подчеркивал отец во время занятий со мной, — я говорю только то, что безусловно» [прив. по: Юзефович В., 1978, с. 184]. Поучителен опыт А. Шнабеля. Прослушав с нотами и карандашом в руках произведение от начала до конца, он кратко оценивал исполнение ученика: «очень хорошо» — наиболее высокая оценка игры; «неплохо» — основная исполнительская концепция недостаточно убедительна или спорна; «браво» — плохо, блестяще и вне музыки. Затем Шнабель расширял оценку,

* Лист имел в виду принцессу Елизавету Мекленбургскую и в ее лице всех светских любительниц музицирования.

выявляя наиболее существенные просчеты, концентрируя внимание на произведении, а не на личных недостатках и достоинствах ученика [прив. по: Смирнова М., 1979, с. 83].

Педагогическая оценка должна опираться на сильные стороны личности ученика, развивая и поддерживая в нем самоуважение, вне зависимости от уровня музыкального дарования. Чем выше самоуважение, тем адекватнее личность оценивает свои возможности, выбирая такой путь развития и такие способы действий, которые оптимально эти возможности реализуют.

§3. УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

*Погоня за успехом грозит артистической одышкой,
пренебрежение успехом — артистической вялостью.*

Н. Перельман

3.1. О ПОНЯТИИ И ЕГО СВЯЗЯХ

Почему одни люди любят решать очень трудные задачи, а другие предпочитают только такие, где успех гарантирован? Зачем некоторые люди столько сил и энергии тратят на «подстраховку» от неудач, а кому-то нравится рисковать даже в мелочах? И что заставляет одних людей отказываться от мечты при первых же препятствиях, а других — маниакально стремиться к своим целям? На многие из подобных вопросов отвечают исследования *уровня притязаний* человека.

Русское слово «притязания» имеет некоторый негативный оттенок, когда обозначает не вполне обоснованное стремление человека что-то получить или заявить свои права. Однако в психологии термином *притязания* подчеркивается *личностное* стремление к цели.

Трудность цели и
стремление к успеху

Уровень притязаний — это уровень трудности целей и одновременно уровень успешности, который человек считает *достойным* своих способностей, возможностей, своего социального и профессионального статуса. Таким образом, уровень притязаний включает в себе:

- уровень трудности задач, который мы выбираем;
- уровень достижений, который (по нашему мнению) поддержит самооценку и самоуважение;
- уровень признания, который мы ожидаем от окружающих.

Уровень трудности выбираемых целей здесь важнее всего, поскольку влияет на остальные факторы. Для некоторых людей постоянное стремление к трудным целям само по себе, пусть даже они не достигнуты, — основа самоуважения. А поскольку трудные цели негласно считаются «творческими» (что не всегда верно), такой человек, несмотря на низкую продуктивность, уверен, что живет творческой жизнью и уважает себя за это.

Притязания и самооценка человека взаимосвязаны, хотя часто эта связь многозначна. Когда самооценка соответствует притязаниям, человек не испытывает внутреннего напряжения. Низкая самооценка и высокие притязания («может я не самый способный, но стану одним из лучших»), так же как завышенная самооценка и низкие притязания («зачем брать на себя лишнее, я и так лучше всех»), приводят к внутреннему конфликту. В первом случае конфликт *может* оказаться продуктивным, стимулировать развитие

личности, а может поставить перед непреодолимым барьером. При этом накопившееся психологическое напряжение разрядится в агрессии по отношению к окружающим и самому себе. В втором случае личности придется искать дополнительные способы удерживать на желаемом уровне свою самооценку.

Притязания — движущие силы личности. Некоторые психологи считают их важнее способностей и уровня интеллекта, поскольку притязания определяют, как человек реализует свои способности и интеллект.

Между «слишком трудно»
и «слишком легко»

Человек выбирает цели в пространстве между «слишком легко» и «слишком трудно». Слишком легкие цели нас недостойны,

а слишком трудные недостижимы. В зависимости от предыдущих результатов, от значимости задач, жизненной ситуации и других факторов человек сдвигает уровень трудности цели ближе к верхней границе («труднее») или к нижней («легче»). Чем ближе достигнутая цель к верхней границе, тем острее переживание успеха («Я смог!»), чем ближе она к нижней границе, — тем острее чувство неудачи («Даже этого я не смог!»). Уважать себя можно и за несомненные успехи, и за отсутствие явных неудач. Изменение притязаний человека происходит вместе с изменением представлений о том, что *для него* трудно и легко в данном деле, в данный период, на данном этапе.

Люди, которые ценят себя за высокие притязания, могут субъективно завышать значимость стоящих перед ними задач, поддерживая азарт и интерес к делу, либо добиваясь уважения окружающих. А настоящие мастера своего дела любят усложнять сами задачи, превращать нетворческие задачи в творческие, тем самым обеспечивая себе удовольствие от процесса работы.

В любом деле уровень мастерства зависит от умения точно формулировать цели и планировать их достижение, избегая излишнего самоанализа и категорических самооценок.

Н. Метнер в письме к А. Сабурову намечает программу пошагового продвижения к новым уровням трудности: «Берись раньше всего за небольшие задачи, и если выполнение их тебя не затрудняет больше, то не ленись браться за большие <...>. Но не забывай, что желание взяться за большое, минуя малое, то же самое, что — забраться на верхние ступени лестницы, минуя все промежуточные, — и в таком желании есть та же лень. Еще — поменьше размышляй о себе, т[о] е[сть] поменьше рефлектируй, а если когда по необходимости придется разбираться в себе, то делай это спокойно <...>. Еще старайся владеть своим настроением, ибо оно нужно даже каменщикам, не говоря уже о людях умственного труда <...> [Метнер Н., 1973, с. 256].

Многие люди полагают, что решение трудных и значимых задач требует особой сосредоточенности, свободы от повседневных перегрузок и повышенного напряжения сил, в отличие от задач более простых, срочных, текущих. Поэтому они стремятся решать *сначала неотложные* задачи, а потом, когда появятся время, силы и возможность, — задачи *главные*. Такие люди растрачивают себя на «текущее функционирование», оставляя жизненно важное «на потом», которое наступит неизвестно когда.

В. Розанов с горечью писал: «Ни одно мое намерение в жизни не было исполнено, а исполнялось, делалось мною с жаром, с пламенем, — мне вовсе не нужное, не предполагаемое и почти не хотимое, или вяло хотимое» [Розанов В., 1907, с. 27].

ОБЩЕЕ И КОНКРЕТНОЕ

Особенности притязаний могут проявляться во многих областях жизни и деятельности человека, характеризуя его как личность. Это *общий* уровень притязаний, связанный более тесно с самооценкой интеллектуальных и нравственных качеств. Если самооценка этих качеств высокая, то и общий уровень притязаний, обычно, высокий. Но конкретные области жизни (профессиональная работа, увлечения, отношения в семье, с другими людьми) могут отличаться по уровню притязаний: в одних областях человек стремится к высоким достижениям, а в других — ни на что не претендует.

К примеру, человек (по собственной оценке) может быть средним профессионалом, что не снижает его уважения к себе, поскольку работа для него в жизни не главное. Но он же, являясь коллекционером, считает себя тонким знатоком и ценителем, дорожит своей репутацией у специалистов и не прощает себе неудач.

Наиболее важны для личности притязания, связанные с главными (по ее оценке) жизненными ролями и их социальным статусом.

Динамичность Притязания динамичны: ведь приходится учитывать все условия и события по ходу дела, которые заставляют повышать или понижать трудность цели. Иначе говоря, притязания — не точка на шкале достижений, а более или менее плавная *кривая*. Человек приступает к работе с некоторыми прогнозами и ожиданиями: часть из них очень конкретная, другие — неопределенные, смутные. При появлении трудностей и препятствий прогнозы могут изменяться, ожидания — корректироваться; тем самым происходят микросдвиги притязаний.

Если работа идет легко, ожидания оправдываются, то человек начинает усложнять свои задачи. Если же он все время натывается

на препятствия, обнаруживает неучтенные трудности, то цели упрощаются, «планка качества» понижается. Так складывается психологический рельеф притязаний, отражающий индивидуальную тактику движения к цели, реакцию на успехи и неудачи.

Точки отсчета Существует несколько факторов, влияющих на притязания человека. Исходным выступает некий *средний*

уровень собственных достижений, от которого мы устанавливаем *уровень возможного для себя*. (Как говорится, нищий не рассчитывает завтра же стать богачом, не умеющий писать и читать не мечтает сочинить «роман века».) Тут руководит *чувство реальности*.

Вторая точка отсчета — *средний уровень достижений для социальной группы (среды)*, к которой человек себя относит. Этот ориентир окружающие внушают ребенку с ранних лет, стимулируя его в определенном направлении: «будь как все — тебе больше всех надо?», «будь лучше всех», «не отставай от других». Поэтому одним важно иметь все, что есть у «таких же, как я»; другие стремятся опередить «своих» и догнать тех, кто выше. В творческих профессиях человеку важно определиться, чего хочет именно *он*, *кто* для него авторитет, с кем себя соотносить и т. п.

«Тот, кто понимает Шекспира и Жан-Поля, будет сочинять музыку иначе, чем тот, кто черпает свою премудрость у одного только Марпурга и т. п.; тот, кто погружается в кипучий поток жизни, будет творить иначе, чем тот, кто считает местного кантора идеалом доступного человеку мастерства, — и это при равной степени таланта и подготовки» [Шуман Р., 1979, с. 117].

Третий ориентир — *представления данной социальной среды о допустимом для конкретного человека уровне притязаний*. Культурные традиции предписывают разные притязания для мужчин и женщин, молодых и зрелых людей, для представителей разных социальных слоев, этнических групп и т. п. Люди иногда принимают традиции жизненного поведения, предписания своей среды как свои собственные убеждения, ограничивая себя уже на старте.

В профессиональном обучении музыкантов существуют свои неписанные ограничения в репертуаре, последовательности трудных задач, творческой самостоятельности для учеников разного уровня одаренности, возраста, базовой подготовки, иногда пола. И это может стать одной из трудных проблем. Педагогу важно избежать *профессиональной неудачи*, ученику — *добиться личного успеха*. Педагог считает своего питомца чересчур самонадеянным, торопливым и незрелым, а ученик полагает, что его зажимают, «подрезают крылья», мешают творческому развитию и самоутверждению. Оба могут испытывать чувство, что время учения бессмысленно растрачивается.

Притязания и
концепция счастья

У каждого человека есть представление о том, что нужно иметь, кем и каким быть, чтобы стать счастливым, — словом, своя «концепция счастья».

От нее зависит, как человек оценивает свою жизнь и свою роль в ней. Индивидуальная концепция счастья многими нитями связана с притязаниями личности, поскольку одним из общих показателей счастья является отношение «действительного» к «желаемому».

По мнению В. Татаркевича, настоящее относительно мало участвует в счастье. Более того, ничто так не способствует счастью, как чувство, что *настоящее* как раз *неважно*, что жизнь только начинается и что все хорошее и важное еще только впереди. При такой настроенности несовершенство настоящего теряет значение и перестает быть препятствием для счастья. В счастье и несчастье речь идет не только о том, что было, есть и будет на самом деле, но и о том, что мы себе воображаем и представляем, поэтому «счастье зависит также от того, чего никогда не было и никогда не будет» [Татаркевич В., 1981, с. 132–139].

Концепция счастья как наилучшего стечения обстоятельств, как *удачи*, *везенья* располагает к завышенным притязаниям. А представление о счастье как *положительном балансе жизни*, как удовлетворении жизнью в целом способствует избеганию проблем и трудностей: всегда можно изменить свой взгляд на вещи, найти позитивное видение событий. В этом случае уровень притязаний определяется целями достижимыми и достойными. Еще одна трактовка счастья — обладание высшими благами и достоинствами, преодоление препятствий благодаря *собственному труду*. Такой человек устремлен к целям, открывающим возможность *превзойти себя*. Полная и быстрая реализация мечты может оставлять чувство пустоты, а неполная, трудно доставшаяся, едва отвоєванная — ощущение счастья и победы.

Альфред Адлер в свое время заметил, что главные жизненные цели человека, как правило, невозможно осуществить именно такими, какими мы их себе задумали. Однако напряженная работа в направлении такой цели оказывается плодотворной: человек получает образование, совершенствуется в профессии, достигает определенного социального и материального положения, наконец, его любят и уважают близкие. Пусть «главная» цель не достигнута, но были реализованы другие, ведущие к ней не менее значимые цели, и в конечном итоге жизнь человека состоялась.

Наконец, счастье можно отыскать в самоограничении потребностей, отказе от материальных благ и удовольствий ради полноты духовной жизни. В этом случае само понятие о притязаниях теряет

для человека всякую ценность, он осознает себя в других категориях. Во всех случаях, можно безоговорочно согласиться с Ф. Листом: «Ценнее счастья быть талантливым есть талант быть счастливым» [цит. по: Татаркевич В., 1981, с. 78].

Локус контроля У каждого человека есть убеждение в том, насколько исполнение его желаний может зависеть от его усилий и поведения. В. Шкловский когда-то заметил: «вопрос о счастливом конце — одновременно это вопрос о счастливом поведении» [Шкловский В., 1983, с. 380]. Эти убеждения связаны с *локусом контроля* (лат. *locus* — место), указывающим на источник управления поведением человека.

Одни люди убеждены, что их жизнь, поступки во многом зависят от вмешательства неких, не зависящих от них внешних сил и обстоятельств: наследственности, судьбы, знаков зодиака («ничего не могу поделать, ведь я — Козерог!»), поступков окружающих («семью не выбирают!») и т. п. У таких людей *внешний, или экстернальный, локус контроля*; их называют *экстерналами*. Понятно, почему они чаще бывают неуверенными в себе, неуравновешенными, тревожными, подозрительными и агрессивными. Они намечают для себя престижные цели, но могут довольствоваться незначительными успехами.

Другие люди, наоборот, склонны всю ответственность за свои поступки, действия, удачи и неудачи брать на себя, даже тогда, когда обстоятельства неблагоприятны и неуправляемы. У таких людей *внутренний, или интернальный, локус контроля*; их называют *интерналами*. Они соотносят свои достижения и промахи с собственными ошибками, опытом, усилиями и умениями, с талантом и характером. Они более уверены в себе, последовательны, настойчивы в достижении своих целей, уравновешены, доброжелательны и независимы, чаще достигают успеха в творческой и профессиональной деятельности.

«Чистых» интерналов или экстерналов не бывает, в каждом человеке эти свойства негармонично смешаны. Один и тот же человек может быть интерналом в своей профессии и экстерналом в вопросах здоровья, любви и брака, и наоборот. Некоторые полагают, что несут ответственность лишь за свои неудачи, а успехи приписывают влиянию «высших сил» (бывает и наоборот). Поскольку интернальность ассоциируется с самостоятельностью и ответственностью, в ней видят ценное качество личности.

Согласно исследованиям, когда человек сравнивает себя с выдающимися людьми, то считает себя более экстернальным; его жизнью, как ему кажется, в гораздо большей степени управляют непреодолимые силы. Но в сравнении с людьми своего круга он кажется себе более интернальным, то есть более независимым и самостоятельным.

Экстернальность и интернальность как принципы интерпретации событий, поведения и черт личности скрыто или явно проявляются в постановке человеком задач, степени мобилизации резервов и воли, в самосознании и самооценке.

3.2. О психологии цели

Существует притча о великом человеке, он стоял перед стеной, там была дверь, а сверху раздался голос — эта дверь сделана для тебя, но ты в нее не вошел...

В. Шкловский.

ДВЕ СТОРОНЫ

Понятие цели многозначно. В повседневной речи мы называем целями и то, *что* нами движет (например, «движимый благородной целью...»), и то, *к чему* мы идем («упорно продвигался к цели...»). В первом случае цель пребывает «внутри» нас, заставляя идти вперед и преодолевать препятствия. Во втором случае цель — видимый горизонт движения. Можно сказать, что *реальные* цели — те, к которым мы идем, *идеальные* цели — те, что нами движут.* Это две психологических проекции одной цели.

Цель — психологический *образ будущего результата*, каким мы его представляем. Этот образ *упорядочивает и направляет наши действия*. В нем свернуты также представления о возможной программе действий и личностных ресурсах (возможности, силы и пр.). Если представления о программе действий смутные, а самооценка высокая, то любая цель кажется легко достижимой, человек пренебрегает объективными факторами, идет «напролом». Если образ будущего яркий и манящий, а самооценка низкая, то он может чувствовать себя «бессильным идиотом».

Реальные цели могут быть достигнуты *данном человеком в данных условиях* — рано или поздно, с большим или меньшим напряжением, объемом вложенных усилий, с лучшим или худшим качеством и т. п. Идеальная цель *недостижима в принципе*. Это образ такой цели, как *если бы для нее не существовало никаких препятствий* — ни внешних, ни внутренних. Благодаря идеальной цели человек интуитивно понимает, верным он идет путем или нет, приближается к ожидаемому результату или удаляется от него.

* Разделение на идеальные и реальные цели принадлежит Ф. Хоппе, как и понятие «уровень притязаний». Здесь дается свободное толкование этих понятий, соответствующее специфике темы книги.

Расстояние между идеальной и реальной целями изменяется в ходе работы. Если оно постоянно увеличивается, то работа теряет смысл. Успехи и неудачи воздействуют на реальную цель, но не затрагивают идеальную.

ИДЕАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ

В искусстве идеальная цель выходит за пределы существующих технических возможностей ее достижения и наличных ресурсов даже самой одаренной личности. Настоящее искусство, если можно так выразиться, живет идеальными целями.

В сущности, это и утверждает Р. Шуман в формуле: поэт «живет в мире идеальном и работает для мира реального» [Шуман Р., 1979, с. 190]. О. Мандельштам, выделяя в художнике особый дар видеть и различать идеальные цели, тем не менее, сетовал: «...и в этом своем качестве мы уподобляемся тому, кто борется с сумерками и, различая дальние предметы, не разбирает того, что вблизи» [Мандельштам О., 1987, с. 131].

Идеальная цель задает критерии оценки собственного труда, уберегает от самодовольства даже при «сумасшедшем» успехе.

«Прежде чем стать артистом, подлинному художнику необходимо хоть раз в жизни полюбить недостижимое, не ему проченное — природой ли, законом ли людей. Тогда в нем скорбь породит струи желаний, вспышки огня непримиримости, упорных устремлений к совершенствованию и проникновению в тайники», — утверждал И. Ершов [цит. по: Гозенпуд А., 1986, с. 242].

В творческой работе, где реальные цели проявляются постепенно, идеальная цель оказывается единственным надежным ориентиром. «Недостижимость» оказывается всего лишь частной и не столь важной характеристикой идеальной цели.

Ю. Файер подчеркивал: «В творчестве необходимо в какой-то момент преодолевать что-то, что кажется тебе невыполнимым. И преодоление этого барьера даст не только тот конкретный результат, которого добивался: ты преодолеешь самого себя и увидишь, сколько в тебе скрывалось неоткрытых сил и возможностей для будущей работы» [Файер Ю., 1970, с. 463]. Продолжение этой мысли читаем у А. Гольденвейзера: «...как только человек скажет себе, что он достиг цели, осуществил мечту, неминуемо кончится живое искусство» [Гольденвейзер А., 1984, с. 27].

В искусстве важно не смешивать и не противопоставлять реальные и идеальные цели. Если артист их не способен разделить,

то превращается в перфекциониста, вечно недовольного собой, в непродуктивного трудоголика, не способного закончить работу из-за ее несовершенства. Если же он не знает идеальных целей, то их место занимают образцы и эталоны. Образцу стараются подражать, эталону — соответствовать.

Образец имеет и обратную сторону — смещение цели на результат. Так, мы иногда повторяем чужие слова и мысли, чтобы произвести на окружающих тот же эффект, который они произвели на нас.

Когда цель видится очевидной и достижимой, успех кажется быстрым и гарантированным. Р. Шуман в свое время обрисовал крайности, в равной степени удаляющие от подлинного искусства. Тот, кто «хочет, быть может, слишком многого... в конце концов убивает в себе последний остаток непосредственности, который, возможно, в нем еще сохранился». Но и тот, «кто пишет для арфисточек (символ снисходительного вкуса, ложной популярности — М. С.), тот в конце концов будет ими соvrащен. Таков ход вещей в искусстве и в жизни, такова ложная популярность» [Шуман Р., 1979, с. 83, 89.]

Идеальная цель заставляет оценивать успешность работы по тому, как *должно* быть, а не по продолжительности аплодисментов. Как утверждают специалисты, только ориентированные на идеальные цели достигают действительно высоких результатов

Реальные цели Достижение реальной цели человек оценивает по тому, каково соотношение желаемого, ожидаемого и полученного результата. Результат может быть:

- весьма желательным, но шансов добиться его мало;
- ожидаемым, но не гарантированным;
- таким, который скорее всего получится при данных условиях.

Чем больше не совпадает то, чего мы «больше всего хотели», что «ожидали» и что «получилось», тем сильнее эмоциональная реакция на результат, острее переживание неудачи. Неудача — результат, далекий от желаемого и от ожидаемого.

Чтобы достичь цели, человек «переводит» ее на язык своих возможностей, наделяет ее *личностным смыслом*, увязывая с другими своими жизненными и творческими целями. Поэтому цели для нас разделяются на главные, второстепенные, важные, проходные и т. д. Если цель ничего для нас не значит, то осознается как некий барьер, который необходимо как-нибудь преодолеть и двигаться дальше, не оглядываясь («сделать и забыть»). Когда таких лишенных личного смысла целей слишком много, жизнь человека превращается в «бег с препятствиями».

ТРУДНАЯ ЦЕЛЬ

Трудной можно назвать цель (задачу), которая содержит противоречие между ее *содержанием* (что нужно сделать), *условиями* достижения (например, сделать быстро, при внешнем противодействии, отвлекающих факторах и т. п.) и *ресурсами* человека (его способностями, мастерством, опытом, иными возможностями). *Легкая* цель (задача) таких противоречий не имеет или они незначительны*.

Можно разделить *объективную* и *субъективную* трудность цели. Объективная трудность предполагает сложное соотношение компонентов содержания, экстремальные условия реализации цели, требования к человеку на пределе возможностей. Все вместе или даже одна какая-то характеристика повышает объективную трудность цели. *Субъективная* трудность цели определяется уровнем личностных ресурсов, пониманием содержания цели и возможностью человека управлять условиями получения нужного результата.

Чтобы достичь трудной цели, приходится искать баланс своих ресурсов, условий и содержания цели. Можно снизить трудность цели, к примеру, упростив ее, изменив условия (растянуть сроки), подключив дополнительные ресурсы (получить помощь, переложить часть работы на других). Трудно выучить новую программу для ответственного концерта быстро, качественно при наличии другой работы, которую нельзя отложить, и при этом — не умея учить быстро, в состоянии накопившейся усталости и т. п. Цель станет легче, если программу сократить, сроки передвинуть, часть побочной работы отложить или передать другому человеку. Именно так мы облегчаем некоторые цели, но вскоре попадаем в такие же трудные ситуации.

Но трудные цели не случайно называют развивающими. Ведь можно облегчить цель и другим путем: *научиться* работать быстро, оптимально распределять нагрузки во времени, концентрироваться и мобилизовываться, а также *закрепить привычки* работать в определенном ежедневном ритме, анализировать содержание целей и задач и т. д. Повышение профессионализма позволяет выйти на более высокий уровень трудности целей.

При отсутствии умения анализировать цели, человек пытается сразу же взять их штурмом («проскочу») и тут же наталкивается на препятствия. После ряда неудачных попыток ему все же приходится прибегнуть либо к анализу цели, условий и путей движения

* В данном случае понятия *реальной цели* (как ожидаемого результата в данных условиях) и *задачи* (как конкретизированной цели) являются синонимичными.

к ней, либо отказаться от самой цели («это не для меня, но и без этого можно прожить»). Когда умения анализировать цели и задачи еще нет, то человек упрощает трудную цель, стремясь при этом не снизить самоуважения («обстоятельства против меня»; «это не последний шанс, я еще себя покажу»; «как хочу не получается, делать кое-как не могу»). Такие люди малопродуктивны и не способны реализовать свои возможности, поскольку постоянно «уходят» от развивающих целей. Они могут порой подавать блестящие надежды, которые не оправдываются из-за отсутствия терпения и умения думать.

Особенно это опасно для людей эмоциональных, порывистых, внушаемых, остро реагирующих на внешние оценки и одновременно самолюбивых и упрямых.

Характер трудности цели зависит также от возраста [Tyszkowa M., 1986]. Для детей до 10 лет трудны цели, требующие точного контроля движений в соответствии с инструкцией. Для детей 11–12 лет трудны ситуации социального оценивания, публичного внимания, поскольку важную роль начинает играть образ-Я и самооценка (не случайно именно в этом возрасте может возникать сценическое волнение). Около 11–12 лет начинает расти сила и дезорганизующее влияние эмоциональных реакций на трудности.

В 1858 г. отец 14-летнего Н. Римского-Корсакова в письме советовал: «обуздывай твой раздражительный нрав, не любящий противоречий, замечаний, и нетерпеливость и горевание в случае неудачи чего-либо предпринятого» [цит. по: Римский-Корсаков А., 1922, с. 60].

Помимо возрастных, имеются индивидуальные различия. Завышенная самооценка и неадекватно высокие притязания провоцируют чрезмерную реакцию на трудности. Дети с высоким уровнем интеллекта в целом более устойчивы к влиянию трудностей, но лишь при наличии адекватной самооценки [Tyszkowa M., 1986].

Психологи считают, что наибольшим развивающим потенциалом обладают цели средней (или чуть выше средней) трудности для данного человека. В таких случаях противоречия между содержанием, условиями и возможностями человека в достижении цели в большинстве случаев вполне реально снять за счет развития или тренировки недостающих навыков и умений. Не случайно именно в достижении целей средней трудности люди более активны, уверены в себе, более адекватно реагируют на ошибки и неудачи.

3.3. УСПЕШНОСТЬ КАК РЕГУЛЯТОР ПРИТЯЗАНИЙ.

Неуспех — не воспользоваться случаем. Успех — злоупотребить возможностью.

К. Чапек

Идя от поражения к поражению, я иногда приходил к победе.

Н. Перельман

Успешность

Притязания человека зависят от того, как он представляет себе жизненный успех, насколько стремится быть успешным и каким видит свой путь к нему. Успешность имеет два измерения: это собственно *успех* — результат вложенного труда, и *удача* — действие случая, непредсказуемо благоприятного стечения обстоятельств. Успех становится наградой за огромное напряжение сил, тяжелейшую работу на протяжении многих лет, удача — «сваливается на голову» неожиданно, как подарок судьбы. Некоторые полагают, что в каждом успехе человека присутствует какая-то крупинка удачи; другие убеждены, что успешные люди умеют управлять обстоятельствами или, по крайней мере, максимально использовать их в своих целях. Успех подлинный (то есть завоеванный честным трудом) противопоставляется мнимому, «дешевому», внешнему успеху — результату обмана, подтасовки или случайного стечения обстоятельств.

Неуспех означает, что труд и усилия были недостаточны, неэффективны, а неудача — подвели обстоятельства, «отвернулась фортуна». Люди, как правило, очень болезненно воспринимают несправедливый неуспех и необъяснимые неудачи.

Успех

В основе успеха — способность ставить реалистичные цели и добиваться их. Для этого важны некоторые черты характера и личности, такие как здравый смысл, способность точно оценивать собственные преимущества (особенно в конкурентной борьбе) и максимально их использовать, самодисциплина, работоспособность, умение сотрудничать с людьми, а также «креативно» относиться к собственным недостаткам, извлекая из них возможности, и некоторые другие качества.

Успешности противопоказано стремление добиться успеха быстро, везде и на самых выгодных для себя условиях. Ради такого «небывалого» (во всех смыслах) успеха некоторые люди готовы жертвовать честью, дружбой, любовью, здоровьем, даже собственной жизнью. Успех не может быть главной целью и определять ценность личности и прожитой ею жизни. Слишком быстрый успех нередко вызывает чувство пустоты и разочарования.

Тем не менее, *чувство успеха* человеку очень важно. Оно способствует ощущению личностной реализованности, влияет на самооценку и общее психологическое самочувствие. Значение имеет и удельный вес каждого успеха. Когда мы четко знаем, *что* в нашей жизни главное, малые и частные достижения не воспринимаем как «подлинный успех», а мелкие неудачи — как вызовы своему таланту и самоуважению.

Человек может чувствовать неудовлетворенность при успехе и удовлетворенность при неуспехе. Например, если работа предполагалась нетрудной, но оказалась сложной, то неуспех не воспринимается болезненно. Оценка своих результатов как успешных зависит и от того, насколько человек может приписать их собственному вкладу, эффективности усилий. Из-за этого неуспех может восприниматься с удовлетворением («я сделал все, что мог...»).

Успех у одних людей вызывает приподнятое настроение, повышает тонус, окрыляет, придаёт силы, у других — ведет к расслабленности, пассивности, самодовольству. У третьих успех может повышать тревожность, когда кажется, что он случаен и больше не повторится, а за ним непременно последует неудача. Оценка успехов и неудач опирается не только на конкретные результаты, но и на имеющиеся у каждого человека собственные «теории» успеха, удачи и судьбы.

КРИТЕРИИ УСПЕХА Можно выделить несколько психологических критериев успеха, которые люди используют вместе или по отдельности, с большей или меньшей свободой. Первый — *превышение достигнутого результата над вложенными усилиями*: чем значительнее превышение, тем очевиднее успех. Обычно человек старается «дозировать» свои усилия, прикидывая, каких затрат требует работа. Когда результаты получены, он соотносит потраченные силы с теми, которые (по его мнению) требовались. Чувство успеха возникает не только тогда, когда решена задача, которая долго не давалась, но когда при этом понимаешь, что научился решать подобные задачи.

Чем больше вложено усилий, тем важнее высокие результаты. Этот критерий иногда подводит одаренных людей, которым многое дается легко, а достигнутые результаты часто превышают вложенный труд.

А. Баренбойм отмечает: «...некоторым молодым музыкантам, наделенным отличными профессиональными способностями, именно они, способности, мешают достигнуть подлинно высоких результатов в искусстве — творческий процесс протекает у них так легко, что *легкость овладения они принимают за уровень достижения*» (курсив мой — М. С.) [Баренбойм А., 1975, с. 6].

Однако большинство людей считают несущественным, если полученный результат оказался немного ниже ожидаемого. Такая работа не оценивается как неудачная, а иногда человек готов считать ее успешной. (Степень допустимого расхождения у каждого своя.) Это связано с тем, что ожидаемые и полученные результаты деятельности в редких случаях можно измерить количественно, а качественные оценки всегда относительны.

В целом при угрозе неуспеха человек готов снижать собственные критерии успеха. Некоторые в подобных случаях снижают своих критерии настолько, что считают успешными даже очень сомнительные результаты, создавая ложную «ситуацию достижений».

Чувство успеха приходит и тогда, когда человек сравнивает свои нынешние возросшие возможности (уровень мастерства, свободы выбора, социального признания) с теми, которые были у него в недавнем прошлом. Поэтому второй критерий успеха — *превышение собственных прежних результатов*. И чем больше превышение, тем острее переживание успеха.

В зависимости от прежних достижений внешне сходный результат один человек оценит как успех, другой — как неуспех. Отсюда первый готов ставить перед собой более трудные задачи, а второй более комфортно себя почувствует, вернувшись на уровень прежних достижений. Но после неудачи не всегда требуется коррекция целей и «облегчение» задач. Причиной неудачи может быть то, что дело плохо продумано, не доведено до конца, не использованы все имевшиеся ресурсы, включая внешнюю помощь и пр. Люди, умеющие извлекать опыт из своих неудач, после них иногда ставят перед собой еще более трудные задачи.

Третий критерий успеха — *превышение результатов над достижениями других людей*, то есть завоевание лидерства, победы над «конкурентами». Такой успех связан с потребностью в самоутверждении и нуждается во внешнем подтверждении со стороны других людей.

Для музыканта подтверждением успеха выступают интерес публики и признание профессионального сообщества (материальный эквивалент успеха — размер гонораров).

Четвертый критерий успеха — *опережение во времени*. То, что в одном возрасте оценивается как успех, в более поздние годы воспринимается совсем иначе. Существуют признанные временные границы, в рамках которых то или иное жизненное событие может оцениваться как достижение. Для артистов и музыкантов фактор времени имеет особое значение в силу многих причин.

Кажется, уйдет время и вместе с ним надежда на успех. Отсюда суетливость, распыление на многие творческие проекты, пренебрежение профессиональным самообразованием, сосредоточенностью на важном. «Зачем? Все быстро пролетит, сегодня есть, завтра — нет, сегодня вы и ваши педагоги на свету, завтра — в непроглядной тени... Когда же дело сделано, остается только поддерживать модус успеха в соответствии с сегодняшними понятиями об успехе и сегодняшней ситуацией в музыкальном мире; для этого требуется быстро передвигаться, быстро выучивать программы... в любом случае все делать быстро!» [Гаккель Л., 1988, с. 62].

Уровень артистического успеха определяется в границах между «работой над публикой» и «работой на публику». Артистический успех недолговечен: вкусы публики меняются, приходят новые артисты, способные ее привлекать и удивлять.

И здесь особую важность приобретает последний, пятый, критерий успеха, который можно назвать *абсолютным*: он определяется тем, насколько достижения человека изменяют, *открывают ему его самого*. Такие открытия порой переворачивают судьбу человека.

Э. Григ, размышляя о своем первом, еще детском успехе, пришел к выводу: подлинный успех открывает путь к самому себе. Он не измеряется «количеством аплодисментов», высокими оценками уважаемых людей, или даже творческими открытиями, выделяющими из «общей массы». Композитор вспоминает первое детское музыкальное открытие, которое стало и открытием самого себя: «<...> я протягивал руки к клавишам, чтобы открыть, — конечно, не мелодию, — для этого недоставало еще многого, — что существует гармония. Сначала терция, затем аккорд из трех нот, дальше — полный аккорд из четырех; и, наконец, обеими руками — о радость! — комбинацию из пяти нот — нонаккорд! Когда я его находил, блаженству моему не было конца! Это в самом деле был успех — ни один из них впоследствии не возбуждал меня так, как этот! Тогда мне было едва пять лет. Через год моя мать начала со мной свои уроки на фортепиано» [Григ Э., 1905, стб. 1033–1034].

Удачливость «Удачливыми» называют людей, которые получают от жизни больше, чем ожидали, чем *можно было* ожидать. Они обладают удивительной способностью оказаться в нужное время в нужном месте. Специалисты считают, что на самом деле удачливый человек всегда *психологически готов к удаче*, отсюда максимально использует благоприятные возможности, которые открывает та или иная ситуация. Удачи больше, чем

трудовые успехи, влияют на самооценку способностей. Считается, что для карьеры в любом виде деятельности желания и труда недостаточно, нужна удача. Поэтому в сознании большинства людей понятия «успех» и «удача» объединяются, вплоть до подмены друг друга.

Человек не только ждет удач, но он одновременно старается избежать неудач, тем или иным образом страхуя себя от них.

Привычное противопоставление «успех — неудача» отражает отмечавшуюся ранее тенденцию: успехи приписывать себе, неудачи «списывать» на обстоятельства. Неудачу люди стараются интерпретировать так, чтобы не травмировать самооценку.

ЖАЖДА УСПЕХА И СТРАХ НЕУДАЧИ

В определенном смысле достичь успеха означает избежать неудачи. А избежать неудачи удастся иногда с таким трудом, что возникает чувство успеха. На самом деле, по мнению психологов, несмотря на противоположную направленность, жажда успеха и страх неудачи не конкурируют между собой. Жажда успеха проявляется в *постановке целей и определении задач*, а страх неудачи относится в большей степени к *оценке ожидаемых результатов*. Поэтому притязания человека связаны с желанием добиться успеха, а на самооценку действует страх перед неудачей.

Чтобы «поддерживать» страх перед неудачей, некоторые люди занижают уверенность в своих действиях, своих способностях, «накручивая себя», и тем самым готовят себя к *возможным* неудачам.

Баланс стремления к успеху и боязни неудачи во многом определяет поведение человека, хотя прямой зависимости между стремлениями, страхами и результатами не существует [Степанский В., 1981].

«Осторожные» стремятся добиться успеха и не допустить неудачи, не рискуют понапрасну, подстраховываются от неожиданностей, ставят перед собой реалистичные цели, достижение которых однозначно расценивают как успех. (Цели могут быть эффективные, оригинальные, но обязательно вполне достижимые.)

«Авантюрным» важен успех любой ценой, и они всегда переоценивают свои возможности, поэтому готовы рисковать, не задумываются над последствиями своих действий. При высоком профессионализме могут показывать хорошие результаты.

«Перестраховщики» всегда настроены на худший сценарий событий, поэтому страхуют себя от неудач избыточно, многократно, всеми способами, обеспечивая себе «зону безопасности». Из-за

этого они могут упрощать стоящие перед ними задачи и сковывать себя излишним самоконтролем. Справедливости ради следует сказать, что перестраховка может провоцироваться ситуациями, предъявляющими к человеку слишком жесткие или слишком неопределенные требования.

«Самодостаточные» кажутся равнодушными и к успеху, и к возможным неудачам. Чаще это люди, которые не связывают свой личностный рост напрямую с удачами или неудачами. Именно таким людям нередко хорошо удаются очень трудные цели. Иногда в этой группе оказываются люди малоэмоциональные либо — потерявшие веру в свои силы.

Обычно считают, что очень сильное желание достичь трудной цели многократно повышает шансы на успех. Однако исследования показали, что для каждого типа задач имеется свой наилучший показатель силы мотива. Так, трудным задачам лучше всего соответствует слабая мотивация, задачам средней трудности — умеренная, легким — сильная мотивация. (Эта зависимость по имени установивших ее авторов называется законом Йеркса-Додсона.) Если «ставка» слишком высока, сильные мотивы — желание успеха или страх неудачи — становятся личностным препятствием. А легкая цель сама по себе непривлекательна и не способствует психологической мобилизации, поэтому ее приходится мотивационно «усиливать» [Экспериментальная..., 1975, с. 144].

Один и тот же человек в разных видах деятельности, обстоятельствах или в разные жизненные периоды может быть ориентирован на достижение успеха или избегание неудач. Поскольку цели, жизненные задачи и обстоятельства многообразны, то у нас всегда есть выбор.

3.4. Индивидуальные и типологические факторы притязаний

Когда я был молодым, в минуту отчаяния я бил кулаками по письменному столу и кричал: «Господи, почему у меня так мало мозгов!» Теперь же, хотя я далек от самодовольства, я научился обходиться тем, что имею.

У. Сомерсет Моэм

Притязания и
личностные свойства

Уровень притязаний выражает индивидуальность личности, неповторимость ее опыта и особенности жизненного пути. На формиро-

вание притязаний накладывают отпечаток система ценностей, отношения с окружающими, особенности темперамента, интеллекта; характерные задачи, которые приходится решать в повседневной жизни и в профессии; некоторые социальные ограничения поведения, связанные с полом, возрастом, традициями воспитания.

Так, у людей с сильным типом нервной системы чаще адекватный или завышенный уровень притязаний, а у людей со слабой, более чувствительной нервной системой, — склонность к занижению притязаний, избеганию риска, поскольку у них более сложная реакция на неудачи. В силу тех же причин люди с инертным типом нервной системы имеют более адекватный уровень притязаний, нежели лица с подвижным типом [Корнеева Л., Коноплева Е., 1983, с. 95–96]. Иными словами, низкореактивные люди более реалистичны в своих притязаниях.

Личностные свойства могут влиять на притязания; и наоборот, притязания подкрепляют, акцентируют, преобразуют многие свойства личности. Между честолюбием и чувством собственного достоинства, смелостью и самонадеянностью, предусмотрительностью и осторожностью, настойчивостью и упрямством, страхом неполноценности и психологической защитой нет четких «окончательных» границ. Все зависит от того, как и какие цели выбирает человек, как их достигает и как относится к результатам своего труда. Словом, личностные качества и притязания связаны *вероятностным* образом, зависимость между ними — гибкая и динамичная.

Например, тревожность может поднимать общий тонус и способствовать продуктивности работы, когда человек убежден в успехе; и она же дезорганизует, мешает, когда он настроен на неудачу. Поэтому повышенная тревожность встречается как при завышенных, так и при заниженных притязаниях. Люди со слабой волей редко имеют высокие притязания, но и среди обладателей сильной воли высокие притязания не у каждого. Высокий интеллект часто способствует повышению притязаний, но не все обладатели высоких притязаний отличаются такими же характеристиками интеллекта.

Тем не менее, некоторые варианты зависимости свойств личности и притязаний встречаются чаще и отражают различия людей по уровню притязаний.

**Высокие
притязания**

Большинство людей устанавливают свои цели чуть выше достигнутых результатов, немного переоценивая свои реальные достижения. Люди с высокими реали-

стичными притязаниями, подкрепленными талантом, мастерством и другими индивидуальными ресурсами, многого хотят, могут, делают — и многого добиваются. Они любят трудную работу, которая вызывает азарт, мобилизует их и организует, поднимает уважение к себе. Они уверены в ценности собственных действий, ответственны, продуктивны, критичны в оценке своей работы, сами же исправляют последствия своих ошибок. Им присущи стремление к самоутверждению, устойчивые жизненные планы, которые они неукоснительно реализуют. Такой уровень притязаний часто встречается у высококлассных профессионалов.

Люди с высокими притязаниями ставят самоуважение в зависимость от сложности и важности решаемых ими задач, а ценность своей личности — от признанных достижений. Отсюда их фанатичная преданность работе, переоценка своей выносливости и неумение отдыхать, постоянное преодоление усталости, колебаний уровня работоспособности и интереса к делу. Они подвержены психологическому истощению, «эмоциональному выгоранию».

ЗАВЫШЕННЫЕ ПРИТЯЗАНИЯ

Высокие притязания не всегда реалистичны, поскольку некоторые люди не способны разграничить возможное и желаемое. Иногда люди завышают притязания по отношению к *условиям достижения цели*. Например, в данных условиях достичь цели невозможно, но в будущем она станет достижимой. Человек смешивает *принципиальную* и *реальную* достижимость своих целей; отсюда авантюризм, попытки манипулировать окружающими, добываясь от них помощи. В конечном счете он бросает дело незаконченным или завышает оценку полученного результата.

Притязания также могут быть завышены по отношению к собственным *возможностям*, по крайней мере на данный период. Возможности нельзя реализовать из-за недостатка способностей, опыта, мастерства, из-за неумения анализировать задачи, планировать работу и пр. (Некоторые психологи полагают, что лишь около половины людей способны более или менее реалистично оценить свои возможности, да и то в зрелом возрасте.) Вместо повышения мастерства, восполнения недостаточных способностей профессионализмом, они повышают *амбиции*, начинают «искать себя». Создавая себе трудности и попадая в тупиковые ситуации, они становятся тревожными, замкнутыми, не переносят подчиненности и отталкивают помощь. Чем выше необоснованные запросы, тем больше нереализованных жизненных планов и тем труднее найти свое место в жизни.

В любых случаях люди с завышенными притязаниями создают мощную защиту самооценке, придумывают правдоподобные самооправдания («меня не понимают», «мне не дают работать»).

**Умеренные
и адекватные
притязания**

Умеренные притязания присущи людям осторожным, не любящим напрасного риска, в том числе и в творческой работе. Они соотносят свои цели со своими силами и со значимостью результатов.

Им очень важно сохранить репутацию, выглядеть благополучными, соответствовать обстоятельствам. Они уверены в себе, настроены позитивно, не пытаются самоутверждаться во всем, что делают.

Умеренные притязания — не равны адекватным. Адекватными психологи называют притязания человека, который выбирает уровень своих целей в полном соответствии с обстоятельствами, условиями и характером задачи, с уровнем собственного профессионализма. Иногда для успеха необходима осторожность, но в других случаях можно и нужно рисковать.

**Низкие
притязания**

Люди с низкими притязаниями выбирают цели нетрудные, очень конкретные, не требующие значительного напряжения. Они недооценивают свои способности и возможности и чувствуют себя увереннее, когда им кто-то помогает и контролирует. (Если дело ответственное, то они предпримут все, чтобы их опекали.) Чтобы поддержать самоуважение, они немного преувеличивают достижения и обесценивают свои неудачи.

**Заниженные
притязания**

Люди эмоционально неустойчивые, высокотревожные, мнительные, а также суеверные занижают притязания из-за ожидания всевозможных неприятностей.

Заниженные притязания побуждают уклоняться от любых рисков и конкуренции, выбирать простые цели, заведомо зная, что по плечу гораздо более трудные. Таким людям важно понять, чего они *на самом деле хотят*, поскольку только в этом случае они смогут лучше использовать то, что *на самом деле могут*.

Заниженные притязания бывают и при высокой самооценке как проявление своеобразной хитрости лентяя, для которого главное «не перетруждаться», и приспособленца, стремящегося «не высовываться» лишний раз.

**Гендерные
различия**

Даже обладая не слишком большим жизненным опытом, нетрудно заметить, как по-разному ставят и достигают свои цели мальчики и девочки, мужчины

и женщины. Психологи провели ряд исследований, выявивших множество характерных особенностей, которые начина-

ют проявляться уже в детском возрасте [Мельниченко О., 1970; Бороздина Л., Данилова Е., 1987]. Они во многом связаны с социокультурными стереотипами и нормами мужского и женского поведения, лежащими в основе воспитания мальчиков и девочек.

В целом девочки и женщины склонны несколько занижать, а мальчики и мужчины — примерно в такой же степени завышать оценку своих возможностей. Мужчины верят в свои силы, готовы рисковать, тяготеют к задачам высокой или средневысокой трудности, настойчивы, настроены на успех и склонны переоценивать свои результаты в сторону успеха. После успеха они значительно повышают, а после неудачи снижают уровень цели.

Женщины более осторожны, осмотрительны, больше стараются страховаться от неудач, уделяя особое внимание степени трудности целей и сложности задач. Они склонны выбирать средний уровень трудности цели, по крайней мере, для начала. Если работа ладится, то задача понемногу усложняется, а если что-то не получается, то задачу несколько упрощают, — и так до завершения. Женщинам свойственно продвигаться к цели постепенно, шаг за шагом. Они обладают более гибкими притязаниями, действуют «по ситуации», пусть даже нетипично для себя. Они верят в удачу больше, чем в свои силы, хотя от собственных действий ожидают скорее неудачи и недооценивают полученные результаты. Те, кто верит в удачу, после неуспеха могут взяться за более трудную цель («вдруг повезет?»).

Ассертивность Оптимальные варианты соотношения притязаний, самооценки, волевых и этических качеств личности объединяются общим понятием *ассертивность*.

Ассертивными (англ. *assert* — настаивать на своем) называют людей независимых, самостоятельных и ответственных. Ассертивная личность умеет честно, открыто и прямо говорить о том, что думает или чувствует, знает, что хочет и что умеет, способна управлять своей жизнью и отвечать за нее. Она отстаивает свои права, но, уважая права других, готова к компромиссам. Уверенность в себе опирается на самоуважение и знание своего дела. Направленность на достижение цели не предполагает агрессивное подавление конкурентов, а напористость — навязывание своих целей другим людям.

Степень ассертивности может быть различной. Иногда она проявляется как стилевая особенность поведения в определенных ситуациях, но у многих людей это устойчивая черта характера. Ассертивность поддается развитию, если у человека есть потребность в ней (см. гл. 5, §5.6).

Как утверждают специалисты по тренингу ассертивного поведения, ведите себя как уважающий себя — и вас будут уважать; ведите себя как уверенный — и вы таким станете. Перемена стиля поведения в итоге меняет представления человека о самом себе, о своем влиянии на людей и события.

§4. Воля как феномен самопонимания личности

У нас есть лица; мы устроены так, чтобы перемещаться наилучшим образом в одном направлении, называемом нами «вперед».

Ф. Баррон

«...мы живем на свете, чтобы, прилежно трудясь, непрестанно совершенствоваться, чтобы, обмениваясь мнениями, просвещать друг друга и стараться развивать науки и искусства».

В. Моцарт

Психологи разделяют несколько типов поведения человека. Первый — *инстинктивное поведение*. В его основе лежат врожденные, передаваемые по наследству механизмы и формы поведения: безусловные рефлексы (рефлекс цели, свободы, подражания, самовыражения и пр.), инстинкты (пищевой, защитный, самосохранения, половой, родительский, стадный и др.). Помимо сознания человека они организуют его поведение в конкретных ситуациях. Как своеобразные инструкции далеких предков, они рассчитаны на такое будущее, в котором нет событий, не предусмотренных биологическими программами поведения в конкретных условиях существования.

Однако человек не является биологической «машиной», работающей в режиме выживания в данной среде: все дело в субъективном *переживании происходящего*.

«Кто отделил бы в безусловных сложнейших рефлексах (инстинктах) физиологическое соматическое от психического, т. е. переживаний могучих эмоций голода, полового влечения, гнева и т. д.?» [Павлов И., 1951, с. 335.]

Сложный комплекс «изначальных» форм поведения человека также пополняется условными рефлексами, автоматизированными навыками и привычками, разного рода шаблонами поведения, в образовании которых участвуют разум, культурные традиции, социальные запреты и др.

Второй тип — *импульсивное поведение*, которое подчиняется самопроизвольно возникшей потребности, непреодолимому желанию, порыву или сильному внешнему стимулу. Если инстинктивное поведение определяется биологической целесообразностью, то импульсивное — сиюминутным состоянием или побуждением, но также *почти не управляется самим человеком*. Мотивы поступков осознаются смутно, цели не рефлексируются, результаты не прогнозируются.

В противовес инстинктивному и импульсивному, *волевое поведение* основано на принятом решении. Человек *осознает* цель, реальные и возможные препятствия, ближние и дальние последствия своих действий, переживает состояние внутренней *активности* и *ответственности* за свое поведение*.

Четвертый тип — *принудительное поведение*, когда приходится осознанно действовать по команде, по приказу, под воздействием *чужой воли*. Но, подчиняясь чужой воле, иногда человек может считать себя ответственным за последствия своих поступков.

Пятый тип — *поведение под влиянием*. Действуя под влиянием чужой воли, человек не осознает этого: переживает свое поведение как импульсивное, естественное либо как выражение собственной воли.

Разделение довольно условное, поскольку обычно поведением управляют разные факторы, как того требуют текущие жизненные задачи и представления о них человека. Будем считать, что мы имеем дело с психологической реальностью, обозначаемой понятием «воля» тогда, когда человек *осознает* трудности, но *принимает решение* о своих действиях и поступках (или отказе от них) и *отвечает* за решения и поступки хотя бы перед самим собой. Воля позволяет противостоять рефлекторным, импульсивным и навязанным формам поведения.

4.1. О понятии

Ценность воли

Свободная воля — важнейшая ценность европейской культуры, отраженная в Идеалах личности и Свободного художника, о которых шла речь в первых главах. Поэтому уровень развития воли символизирует духовную и психологическую зрелость личности, стержень характера, доказывает подлинность таланта и выступает главным инструментом реализации жизненного замысла. Воля занимает особое место в самооценке, воздействует на притязания. По убеждению многих людей, это то, чего им не хватает, чтобы чувствовать уверенность и уважение к себе.

Реальность воли

Люди нередко считают свою волю виновной в том, что не достигли главных целей, не реализовали мечты, что жизнь не удалась. Тем самым значение воли несколько преувеличивается, «мифологизируется» и «романтизируется».

* Одно из базовых свойств психики — *произвольность*, то есть осознанное регулирование психических актов и состояний. Это фундамент для воли, но только фундамент. Даже у «безвольных» людей произвольность сохраняется: они могут управлять своим вниманием, движениями, процессами памяти и мышления. Но при этом они не способны мобилизовать себя на реализацию своих планов и решений; они зависимы от ситуации, от своих эмоций и текущих состояний.

Психологический механизм воли не определяет нравственного или духовного уровня личности: сильной волей обладали известные исторические злодеи, ею отличаются многие криминальные деятели, гордятся циничные карьеристы и т. п.

Проявления воли многообразны. У воли множество частных «технических» функций: заставить себя сосредоточиться на выполняемом деле, начать некое несложное, но неинтересное дело, завершить дело, начатое в порыве увлеченности, к которому потерял интерес, или, наоборот, прекратить увлекательное занятие ради необходимого. Спектр волевого поведения очень широк: от простого физического усилия, которое человек совершает «через не могу», и до решений, переворачивающих всю жизнь.

Феномен воли проявляется прежде всего в *поступке*. А в понятии поступка заключено представление о преодоленном препятствии, и притом препятствии скорее *внутреннем*, чем внешнем. Такой поступок может совершить любой человек в состоянии эмоционального *порыва*. Даже безвольные люди в экстремальных ситуациях способны на волевой поступок.

Предполагают, что в основе воли лежит физиологический механизм, который имеется у человека и животных. И. Павлов описал его как «рефлекс свободы». Он включается тогда, когда некие факторы ограничивают двигательную активность животного, и когда само препятствие становится таким же сильным стимулом, как корм для добывания пищи или боль для оборонительной реакции. Если бы не существовало «рефлекса свободы», любое препятствие на пути животного прерывало бы течение его жизни [Павлов И., 1951, с. 343]. Степень выраженности «рефлекса свободы» индивидуальна как у человека, так и у животных, хотя во всех случаях его нельзя приравнивать к волевому поведению.

Абстрактной воли («воли вообще») не существует: человек напрягает волю или подчиняет ее своим непреодолимым желаниям всегда в *конкретной* ситуации в силу *конкретных* причин и препятствий. Активность воли может быть направлена как на самопреодоление, так и на самозащиту, как на разрушение препятствий на пути к цели, так и на сопротивление внешнему давлению, навязыванию чужих решений.

«Волевые привычки» Развитая воля проявляется не в том, чтобы постоянно держать себя под контролем, а в том, чтобы жить по принципу: *я не могу иначе*. Нервная система человека изнашивалась бы чрезвычайно быстро, если бы его повседневная жизнь требовала постоянного напряжения воли. Воля опирается на определенные устойчивые жизненные процессы, на некую отлаженность повседневного поведения, которая поддерживается

соответствующими чертами личности, что исключает травмы из-за психического перенапряжения. На помощь приходят *волевые привычки* — жизненные навыки, незаметно сформировавшиеся в детстве или осознанно выработанные в ходе самовоспитания.

К волевым привычкам относят доведение дела до конца, планирование времени и действий, привычку анализировать свои решения и их последствия, держать данное себе или другим людям слово, полностью сосредотачиваться на том, что делаешь, контролировать свое поведение в нестандартных ситуациях и др.

Волевые привычки относятся не только к поведению, но также к интеллектуальной и эмоциональной сфере. Это, к примеру, привычка концентрироваться на главном, направлять мышление на поиск факторов, от которых зависит успешное решение задач; привычка переводить негативные эмоциональные переживания в оптимальные для дела, отыскивать полезный опыт в неудачах и др.

Привычка — это часто повторяющееся действие, ставшее потребностью. Простые привычки складываются примерно за пятьдесят недель, для сложных требуются месяцы и даже годы. При формировании привычки человек проходит этап *принуждения* к действию, этап *втягивания* (уже не требующий усилий, но еще нуждающийся в контроле) и этап *превращения действия в потребность*. Когда нужное действие превратится в потребность — привычка сформирована, и мы перестаем ее замечать.

Иначе говоря, вначале приходится заставлять себя, например, держать данное слово или доводить дело до конца. Затем приходится подчинять себя внутреннему правилу, держать его в памяти и сознании, контролировать выполнение. Но вот наступает момент, когда человек уже просто *не сможет* бросить начатое дело, забыть о данном кому-то обещании.

Конечно, привычки — всего лишь средства, но ведь часто *средства* создают *цели*.

У зрелых людей жизненные привычки тесно связаны со стилем жизни в целом (и в какой-то степени вытекают из него). Ведь для формирования привычки необходима повторяемость жизненных ситуаций. Привычки же способствуют устойчивости жизненного стиля, мешают его случайным преобразованиям.

Как установил Я. Парандовский, многие великие писатели отсчитывали определенные рабочие часы за письменным столом ежедневно, в одно и то же время, даже тогда, когда работа, что называется, «не шла» [Парандовский Я., 1972]. Если в жизни человека нет порядка,

если его временем управляют текущие события, случайно оказавшиеся рядом люди и неожиданные желания, то формирование волевых привычек затрудняется. Человеку приходится в нужных случаях перенапрягать волю, жертвуя продуктивностью и качеством работы (на «шлифовку» и совершенствование уже не остается сил).

Чрезмерное обрастание сросшимися с личностью жизненными привычками, в том числе волевыми, создает проблемы преодоления жизненных инерций. И для их решения также понадобятся усилия воли. Акт воли — всегда *противостояние психологическим инерциям*, в какой бы форме последние ни выражались.

Победить

самого себя?

Часто с волей ассоциируют «борьбу с самим собой», «преодоление себя», под которыми понимается способность пресечь (вовремя и как можно решительней) внутренние колебания, ненужные желания, несвоевременные побуждения. Некоторые люди представляют волю как «дубинку», при помощи которой можно подавить свои слабости, подстегнуть себя в движении к цели. Жесткие самоприказы и самопринуждение не преодолевают внутренние препятствия, а *ломают* их. Борьба с самим собой выступает самоцелью, тем более что «удары» наносятся по тем чертам нашей личности, от которых мы стремимся избавиться, — лени, неорганизованности, духовной расслабленности, самолюбивой нетерпимости и т. п.

Установки на насилие над собой нередко автоматически переносятся на других людей, особенно близких. Считающий нормальным насилие над собой не видит ничего плохого в психологическом насилии над другими. Подменяя волю другого своей, он верит, что помогает ему преодолевать себя.

«Преодолеть себя» можно и по-другому, искусно манипулируя самим собой, тонко интригуя, играя с собой в сложные игры. Человек стремится перехитрить себя, поставить себя в такие условия, когда «не остается ничего другого», при этом обещая себе награду, похваливая, подбадривая и т. п. Цель достигается с большими усилиями, но без прямого насилия над собой. В подобных случаях удовлетворение приносит трудно доставшаяся победа над самим собой, а не само по себе достижение цели.

Борьба с собой дает желаемые результаты не всегда, поскольку в ее основе установка на полный контроль и подчинение *Я* любой ценой. Такой контроль зажимает сознание, создает затор мыслей и чувств, располагает к грубым оценкам и поверхностным выводам. Воля *в принципе* может стать *силой саморазрушения личности*.

Любое насилие над собой в искусстве гораздо менее продуктивно, чем желание приблизиться к идеальной цели, удовольствие

от процесса работы, предвкушение радости общения со слушателем. Вклад грубой воли в достижения великих музыкантов считается значительным уже не одно столетие, хотя это всего лишь миф.

Еще при жизни Н. Паганини ходили слухи о якобы скрываемых криминальных фактах его биографии, которые способствовали невероятной виртуозности музыканта. Говорили, что в порыве бешеной ревности он убил своего соперника и попал в тюрьму на 8 лет. Там ему ничего не оставалось, как упражняться на скрипке с утра до вечера. Паганини счел необходимым ответить так: «люди, склонные к лени, не могут понять, что человек на свободе, в своей комнате, может также работать над техникой игры и для того не нужно быть заключенным в одиночную камеру» [Письмо Паганини ..., 1910, стб. 758]

Активность Я

Волевой процесс связан со специфической активностью *Я*, когда *Я* переживается как *единственная сила*, от которой зависит осуществление целей, преодоление препятствий.

Состояние волевого напряжения усиливает переживание человеком своей внутренней противоречивости, даже конфликтности (например, столкновения страха и решимости; снисходительности к себе и стремления уважать себя; желания избежать риска и готовности действовать и пр.). Отсюда характерное для волевого акта чувство сомнения, неуверенности, эмоциональной нестабильности, потери опоры. У высших целей и внутренних препятствий источник один — наша душа. Результат волевого акта, в сущности, не столько поступок, сколько появление новых смыслов *Я*, новый взгляд на свое дело, даже новое понимание жизни.

Продуктивность воли зависит от того, насколько человек готов честно и реалистично принять все свои качества как живые части целостного *Я*, вытесняя «военную» установку. Мы представляем, что нам надо сделать, но боимся признаться, почему пребываем в бездействии. Честно принимая себя, мы способны осознать, насколько *действительно хотим* чего-либо и насколько считаем, что *должны хотеть*; являются ли наши цели *нашими* или же мы полагаем, что они *должны* быть таковыми; *любим* ли мы то, ради чего боремся с собой или всего лишь *боимся* отстать от других. Ведь понять себя до известной степени уже означает *стать* другим.

Пока человек не осознает (или осознает смутно) свои намерения и цели, он будто и не отвечает за них, даже перед самим собой. Нередко за неискренностью с самим собой скрывается страх ответственности за свои мысли и поступки. Неосознанность — своеобразная психологическая защита от ответственности. Однако в конечном итоге мы ответственны и за этот свой выбор — искать

новые психологические защиты или новые цели, прятаться за ложными мотивами или посмотреть правде в глаза.

Отказ от иллюзий в отношении самого себя, избавление от «защитных» компонентов Я-концепции и самооценки, от страха ошибки и неудачи, отчетливое понимание жизненной значимости *собственных* целей сами по себе уже мобилизуют волю. Ясность целей и искренность намерений являются условием воспитания и самовоспитания воли.

У детей и младших подростков иллюзии, самообманы, изменчивость намерений сопровождают становление самосознания, что предопределяет извилистый путь формирования воли.

Воля — мощная сила, приводящая в более или менее гармоничное единство различные психические процессы, отдельные свойства характера, способности и умения, побуждения и главные ценности личности. Можно сказать, что *воля помогает человеку выбираться из своей внутренней противоречивости*.

Некоторые люди столько энергии отдают «внутренней борьбе», что на сами поступки и действия уже не остается сил. А иные — могут разумно обосновать свои цели, проанализировать все условия и пути их достижения, но при этом не отваживаются на реальные действия.

Не случайно, в старых психологических трактатах акт воли называли *собиранием души*. С этим связан известный энергетический парадокс воли: волевой процесс требует больших психических затрат, но, поглощая силы и энергию, он и *приумножает* их: человек будто обнаруживает в себе новые источники энергии, новые силы. Возможность владеть сложностью своего внутреннего мира принципиально дана каждому человеку, как и возможность отказаться от столь тяжкого бремени.

Воля и интеллект Как видим, в психологии воли большое значение имеет осмысление своих желаний и целей, условий их реализации и возможных последствий, мотивации собственных действий и поступков. Основным механизмом волевой саморегуляции становится *рефлексия*. Еще Аристотель назвал волю *желанием разума*. Можно сказать, что разум делает волю умной и в конечном счете сильной. Когда цель не обдуманна, расплывчата, «приблизительна», то ее как бы не существует, и необходимости мобилизации воли не возникает.

Волевой процесс требует активности мышления и, особенно, воображения, поскольку он связан с «моделированием» вероятных вариантов будущего. Именно желаемое будущее, каким мы его

способны представить, побуждает нас напрягать волю. Оттуда, «из будущего», сегодняшние внутренние конфликты могут казаться еще более значимыми или же ложными, пустыми.

Воля —

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ?

Волевой личностью обычно называют человека решительно и настойчиво идущего к своим целям. Целеустремленность является почти синонимом волевого поведения. Однако сила воли и целеустремленность — не одно и то же.

Существуют такие психологические формы целеустремленности, в основе которых нет *выбора*, значит, нет *сомнений*, *колебаний*, принятого *решения* и других компонентов волевого процесса. Это целеустремленность, которой движет чужая воля или жизненная инерция.

Так, человеку, всецело поглощенному страстью или какой-то идеей, не нужно делать выбор: он идет за своим единственным и главным «хочу», которое отождествляет со своим *Я*. Он не хозяин своей жизни и своего внутреннего мира. Такого человека называют фанатиком. Среди «людей страсти» есть не только творчески увлеченные люди, но изобретатели вечного двигателя или одержимые мстостью неудачники.

Другой тип целеустремленности, не связанной с волей, — «человек долга». Ему также не нужно делать выбора, ибо его жизнь подчинена обязательствам, с которым он себя отождествляет, которые ставит выше своих желаний и даже своих возможностей. «Надо — значит, надо!» — говорит он и делает. Среди «людей долга» оказываются подвижники, посвятившие жизнь служению добру и справедливости, но и честные служаки, способные, не колеблясь, выполнять даже сомнительные приказы.

Целеустремленность присуща тому, кого называют «человеком дела». Он подчиняет свою жизнь жизни своего дела, ощущает себя одним из узлов работающей отлаженной машины. Ему не свойственны сомнения и колебания; в сущности, ему не нужны усилия воли.

Итак, внешне сходное целеустремленное поведение может иметь различные основания. Психологическая мобилизованность на достижение цели поддерживается разными способами. Волевая целеустремленность является результатом *душевной работы*.

4. 2. КАЧЕСТВА, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ВОЛЕ

Слабость воли может быть временным состоянием, возрастной особенностью или чертой характера. Слабость воли у человека следует отличать от патологического расстройства волевых процессов, хотя между ними есть некоторое сходство *по механизму*. При патологиях психические структуры, управляющие *надситуативным* поведением, оказываются (в силу разных органических при-

чин) ослабленными или «заблокированными». Больной выполняет только импульсивные действия или вызванные стимулами от конкретных ситуаций, а при их отсутствии действовать не способен [Рубинштейн С., 1989, с. 201]. Слабость воли также выражается в преобладании импульсивного и ситуативного поведения.

Волевые качества имеют генетическую основу в том смысле, что у одних людей вырабатываются легче, у других — труднее. Но слабость воли, как и сила, — проявления *личности*. Истоки слабости воли индивидуальны. Противостоят воле личностные качества, затрудняющие самостоятельное определение целей, принятие решений, снижающие чувство ответственности за свои поступки и поведение. Среди них — *внушаемость, упрямство, конформизм и лень*.

Внушаемость Внушаемые люди не способны критически воспринимать влияние других людей. Они легко заражаются чужими побуждениями, идеями, целями, настроениями, страхами, даже самооценками; готовы целиком подчиниться им как своим собственным; могут неосознанно воспроизводить чужие точки зрения, шаблоны поведения, привычки, поступки. Нередко внешние влияния такие люди подкрепляют самовнушением.

В определенной степени внушаемы все люди. Внушаемость может повышаться в состояниях усталости, переутомления, перевозбуждения, стресса, при грубом психологическом давлении, дефиците времени, при тяжелых заболеваниях. Повышенной внушаемости способствуют неуверенность в себе, низкая самооценка, застенчивость, медлительность, эмоциональная возбудимость, тревожность, мнительность, впечатлительность, доверчивость, а также некомпетентность, недостаточное развитие логического мышления. Внушаемость зависит от возраста (дети и старики более внушаемы, чем люди зрелые), пола (женщины легче поддаются внушению, чем мужчины), а также статуса человека среди окружения (люди с низким статусом более внушаемы). До некоторой степени внушаемость обусловлена воспитанием.

У детей на начальных этапах обучения внушаемость может способствовать обучаемости, позволяя быстрее усваивать знания, вырабатывать умения. Но уже у младших подростков внушаемость становится препятствием: без критичности и самостоятельности мышления знания формальные и нестойкие.

Упрямство Упрямство — некритическое отстаивание собственного мнения, желания, позиции, стиля поведения вопреки требованиям других людей, сложившейся ситуации и здравому смыслу. Это эмоциональная реакция на внешнее психологическое давление, на непонимание со стороны окружающих, на неуважение права личного выбора. (Упрямыми чаще бывают люди эмоциональные,

импульсивные, остро реагирующие на отношение окружающих.) Упрямство может проявляться и в главных жизненных поступках, и в мелочах. Во всех случаях упрямец *демонстративно* отрицает установки, советы или решения, предлагаемые другими, хотя протестный характер своих действий осознает не всегда.

Упрямство — одна из форм психологического самоутверждения. Оно выступает проявлением слабости воли: в поступках упрянца нет личного *выбора*, поскольку он всегда действует «от противного».

У детей упрямство проявляется раньше (в 2–3 года), чем формируется воля. Всю нашу жизнь упрямство словно оппонирует воле: где воля *взвешивает* (пусть мгновение) и *решает*, упрямство заставляет *действовать наперекор*, не зная колебаний. Воля открывает человеку возможность *стать другим*, упрямство — *оставаться самим собой*. Волевых людей уважают; упрямыми могут иногда восхищаться, но иногда они раздражают или вызывают тревогу. Человек редко ценит в себе упрямство, чаще — досадует на него. Упрямство позволяет иной раз реализовывать цели, кажущиеся окружающим (да и самому себе!) недостижимыми. Но упрямые люди нередко теряют способность реалистично оценить и решения, идущие от других, и свои собственные импульсы, упуская возможности и растрачивая понапрасну силы.

ЛЕНЬ

Качеством личности, противоположным воле, обычно называют *лень*. Этим словом обозначают формы поведения, связанные с неосознанным или сознательным *стремлением избежать лишнего напряжения, снизить общие затраты энергии*. Некоторым лень выполнять какое-то конкретное действие или работу, которая кажется ненужной, необязательной. Другие стремятся по возможности избегать какого бы то ни было напряжения вообще. Лень может возникать как временное состояние человека, как реакция на некоторые психологические проблемы личности и как стремление постоянно пребывать в комфорте и расслабленности.

У лени могут быть различные психологические предпосылки, от которых зависит, как именно она проявляется и как ею можно управлять. *Так, «под лень» могут маскироваться некоторые формы депрессии, выражающиеся в вялости, апатии, безразличии.*

Правда, бывает и наоборот, когда люди свою лень маскируют постоянно демонстрируемой болезненностью, депрессией, и отсюда невозможностью прилагать к чему-либо усилия.

Нередко после эмоционально-психологических или физических перегрузок наступают состояния слабости, «ничегонеделания», маскирующие процессы восстановления сил и работоспо-

собности. Эти состояния сам человек называет «ленью» и на них соответственно реагирует, пытаясь «взять себя в руки», «перебороть себя», страдая от чувства вины и неприязни к самому себе. Такого рода лень присуща людям активным, деятельным, особенно «трудоголикам», а также тем, кто не умеет организовать свою работу, расточительно тратит силы и быстро устает, «выматывается». Лучшее лекарство против приступов подобной лени — разумная организация работы и продуктивный отдых.



Франческо дель Косса (ок. 1436–ок.1478).
Аллегория лени.

Критическое снижение физической активности, повышенная утомляемость, апатия типичны для людей с так называемым синдромом хронической усталости, по всем признакам напоминающим «хроническую» лень. Причины этого заболевания, встречающегося у многих внешне здоровых взрослых людей, пока не установлены.

Лень также нередко маскирует *сильную неуверенность в себе, страх неудачи, осуждения и насмешек*. Кажется, лучше ничего не делать, чем рисковать и получать болезненные удары по самооценке. Жалобы на собственную лень могут становиться психологической защитой в ситуациях неуспешности, низкой продуктивности, хронически нерешаемых профессиональных проблем. Такой человек говорит: «Если бы я не ленился, я бы играл как Ойстрах!» Лень становится компонентом Я-концепции, что позволяет сохранить уважение к себе и вполне «прилично» выглядеть в глазах окружающих (быть «ленивым талантом» почетнее, чем «неудачником»).

Ленивыми становятся люди, *вынужденные заниматься «не своим» делом*, в котором они не чувствуют себя свободными и уверенными.

Любопытно свидетельство Г. Берлиоза: «Я легко проводил целые ночи за сочинением моих партитур, и даже такая утомительная работа как инструментовка, могла приковать меня на восемь часов к столу, не вызывая желания хотя бы переменить положение тела; но мне

нужно сделать большое усилие, чтобы начать страницу прозы, а уже с десятой строки (за редкими исключениями) я встаю, начинаю ходить по комнате..., словом, ищу все средства, как бы побороть скуку и утомление, которые мною овладевают... Музыкальное творчество является для меня естественной функцией, счастьем, а писание статей — трудом» [Берлиоз Г., 1961, с. 133]. Напомним, что композитор обладал несомненным талантом писателя и журналиста.

Лень одолевает человека и тогда, когда *дело неприятное, невыгодное, неперспективное, навязанное* и т. п. Такое дело стараются сделать кое-как, побыстрее «сбросить», переложить на других, либо — оттягивать его выполнение и ничего не делать.

Словом, за ленью скрывается *низкая мотивированность*, слабая связь предстоящей работы с важными для человека целями и ценностями. Значит, «излечивается» подобная лень повышением мотивированности. Как говорил М. Чехов, «душа не терпит насилия над собой, но ее можно увлечь».

Сильные личные мотивы нередко пытаются подменить страхом наказания, особенно при борьбе с ленью у детей и подростков. Но запугивание не гарантирует ни мобилизации воли, ни высокого результата, ни подавления скрытого сопротивления.

Особая предпосылка для лени заключена в *незнании и неумении*. Если человек плохо представляет, что он должен делать, каким способом это можно сделать и как найти такой способ, к какому результату ему нужно стремиться и как себя контролировать, то он ничего не делает (или делает вид, что чем-то занят). Трудно мобилизовать себя на достижение расплывчатых, необозримых целей, особенно при бедных и фрагментарных знаниях, плохо отработанных навыках и слабых умениях. Здесь противостоять лени может детальный анализ задачи и собственных пробелов, помощь опытного в данном деле человека, в первую очередь педагога.

Лишь в редких случаях лень приобретает *патологическую* форму: человек стремится избежать любого дискомфорта и энергозатрат, кроме тех, которые связаны с получением удовольствий. Для патологического ленивца и для окружающих его людей «ничегонеделание» имеет разный смысл.

Ленивость — реакция на внутренние трудности и проблемные ситуации (отсюда ее защитные психологические функции). Но в такой реакции есть и плодотворный момент: некоторые усовершенствования и изобретения принадлежат как раз тем, кто стремится облегчить себе жизнь, не любит ненужной работы и старается решать проблемы так, чтобы к ним не пришлось возвращаться.

Опасные последствия лени — нравственная снисходительность к самому себе, самообман, жизнь «по инерции». Эти опасности подстерегают людей одаренных в такой же степени, как и людей со средними способностями. *У одаренных встречается особая разновидность лени — ограничение себя только тем, что нравится, что хочется делать и легко получается.*

А. Лядов, по характеристике Н. Римского-Корсакова, был обладателем огромного таланта, природного ума и добрейшей души. Но был ленив и не способен к чему-либо принудить себя: делал только то, что сильно хотелось. В консерватории учился сначала по классу скрипки и фортепиано, потом все бросил и перешел в класс теории. Стремился в класс композиции, но работал мало и в конце концов перестал посещать занятия. Он создавал, что не способен заставить себя работать. Когда жил у сестры, просил не давать ему обедать, пока не окончит дело. Впрочем, и это не помогало [Римский-Корсаков Н., 1980, с. 154–155].

НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ

Слабость воли может выражаться и в нерешительности: в момент принятия решения человек не переживает особой самоактивности, внутренней собранности; наоборот, сомнения, колебания, «разбегание мыслей» резко усиливаются. Нерешительность проявляется *только* в момент принятия решений. Такие люди способны прекрасно реализовывать уже принятые решения, преодолевая даже значительные препятствия.

К нерешительности иногда относятся как к проявлению слабости не столько воли, сколько *личности*, полагая, что сильные люди *всегда* решительны. Между тем, нерешительность иногда выступает оборотной стороной сильных и ценных качеств личности, например, повышенного чувства ответственности, хороших аналитических и прогностических способностей ума, тонкой интуиции, эмоциональной реактивности. Решение не принимается из-за того, что человек стремится тщательно взвесить, сопоставить, учесть непременно *все* условия и последствия, уделяя особое внимание неблагоприятным и отрицательным, что и затрудняет выбор.

Наконец, нерешительность может возникать и как *временное состояние личности*, оказавшейся в двусмысленном или неопределенном положении, когда, к примеру, окружающие превратно истолковывают поступки и действия, когда жизненные опыт вдруг обесценивается и т. п.

Все сказанное заставляет нас с осторожностью относиться к категорическим оценкам воли как «слабой» и «неразвитой». *Воля — всегда целостное выражение личности в конкретный период жизни.*

4.3. МАГИЧЕСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК ВОЛИ

*Я хотел бы, чтобы ты признался, что ты **не хотел**
там, где ты выразился: **не мог**.*

Ф. Петрарка

*Научим же нашу душу хотеть того, чего требуют
обстоятельства.*

Сенека

*Воля не властна заставить человека делать то,
что он не умеет.*

И. Сеченов

Три афоризма в эпиграфе, принадлежащих поэту, философу и ученому, акцентируют три условия волевого поведения: *желание* («хочу»), *долг* («надо») и *способность, умение* («могу»). Они образуют своего рода магический треугольник воли. Волевое усилие не требуется там, где желания сильны, осуществить их легко и они соответствуют личным обязательствам и требованиям ситуации. Жизнь редко балует таким стечением обстоятельств. Обычно человек оказывается «внутри» этого треугольника, который, к тому же, никогда не бывает равносторонним.

Часто не хватает желания, иногда — возможностей; нередко хочется делать одно, а необходимо — другое. Типичная житейская ситуация: человек знает, *что* нужно сделать, *как* это делать и *зачем*, он вполне здоров и полон сил, но... до чего же «неохота»! Кажется, задача воли очевидна: заставить себя *хотеть, мочь, найти смысл (необходимость)* или же отказаться от цели или поступка.

Трудно с чем-то сравнить захватывающее удовольствие от того, что дело идет, что многое из задуманного получается, и что только теперь я понял, насколько *мне хотелось* добиться результата и насколько мне это *необходимо*.

«Хочу», «могу» и «надо» — главные мотивировки действий и поступков человека. Стянуть их в единый узел и называется: «собрать волю», то есть *преодолеть мотивационную недостаточность* или дисбаланс.

Как полагают психологи, наиболее специфичный и действенный компонент воли — «Я хочу!». Во всяком желании содержится энергия целеустремления — некая общая готовность к активности. Там, где нет сильного побуждения, не может возникнуть волевой акт.

Однако желания человека многообразны, полифонически сосуществуют. Они могут возникать безотчетно и точно также пропадать. В динамичных наслоениях желаний, переживаний, побуждений грань между многомерностью душевной жизни и душевной «разболтанностью» оказывается весьма условной. Мы не управляем возникновением побуждений, но в нашей власти — *осознание нашего отношения к ним*.

«Могу» Волевое действие опирается на уверенность в том, что оно выполнимо. Когда не веришь, что работа выполнима, основные силы уходят на то, чтобы *заставить* себя ее делать. Чувство уверенности зависит от двух обстоятельств. Во-первых, оно зависит от того, насколько ясно мы представляем себе, что именно и как предстоит сделать. Во-вторых, уверенность зависит от самооценки способностей, знаний и умений как *достаточных*, а лучше всего — как *превосходящих* уровень трудности задачи. Иногда для уверенности важно обладание каким-то похожим прошлым опытом.

Но человек говорит «смогу!» и тогда, когда у него просто нет другого выхода, или же он находится в состоянии «отключенной критичности» (влюбленность, азарт, алкогольное опьянение и пр.). Некоторые люди используют эту способность, сознательно «загоняя» себя в тупиковую ситуацию или принимая «допинг», чтобы мобилизоваться на решение стоящих перед ними задач.

«Надо» «Надо» — не менее многозначное переживание. Нечто «полезное для меня», что «замечтат другие»; обещание, которое нельзя не выполнить; нравственный долг, правила приличия, амбиции *Я*, здравый смысл, логика вещей и событий, страх упустить шанс и т. п. — все это приводит нас к пониманию: дело должно быть сделано. Внешнее требование превращается во внутреннюю задачу, необходимость — в обязанность, которая становится потребностью.

В результате возникает явление, описанное С. Рубинштейном: «если человек переживает что-нибудь как должное (а не только знает, что оно считается таковым), он уже какой-то стороной своего существа хочет этого, даже если при этом ему — непроизвольно — хочется чего-то другого» [Рубинштейн С., 1989, с. 186]. В то же время интеллектуальная сторона желания заставляет напряженно думать о средствах и способах его удовлетворения, но также о мотивировке, с помощью которой можно получить сочувствие и помощь от других людей [Блонский П., 1965, с. 112–137].

Воля как процесс сонастройки желаний, возможностей и обязательств заставляет человека подниматься над конкретными ситуациями жизни, осознавать себя как *Я*, имеющее влечения и обязательства, цели и проблемы, но не *исчертывающееся* ими. Выйдя за пределы своих непосредственных эмоциональных реакций и стремлений, личность становится способной сделать выбор, принять решение, а значит — *владеть сложностью своей внутренней жизни*.

4.4. МОТИВАЦИЯ И МОТИВИРОВАННОСТЬ ЛИЧНОСТИ

*Слишком много есть в каждом из нас
Неизвестных, играющих сил...*

А. Блок

Как отмечалось, проблема воли — это во многом проблема *мотивации поведения*.

ПОНЯТИЕ МОТИВА

Мотив — внутреннее побуждение, которое направляет активность человека, придает ей смысл и энергетику. Мотивом может быть стремление показать себя, удивить, вызвать восхищение, привлечь внимание, быть как все. Мотив — это также зависть, ревность, любовь, потребность в поддержке, в сочувствии, страх быть отвергнутым, самосовершенствование, честолюбие, самопожертвование, сопереживание, достижение определенного социального статуса или материального благополучия и т. д. И поскольку активность человека как бы концентрируется в том, на что устремлена, «перетекает» в него, понятие мотива оказывается многозначным. Мотив — это и само внутреннее побуждение, и предмет, на который оно направлено, и любой фактор, принимаемый человеком как причина его действий и поступков.

Внешне сходные поступки различны по психологическому содержанию из-за различия в мотивах. Отсюда результаты деятельности людей с сопоставимым уровнем способностей и мастерства зависят от мотивации.

Игра на музыкальном инструменте может быть тяжким трудом, но также развлечением, учением, самовыражением, самоутверждением, мечтанием, проведением времени и т. п. Психологически это разные виды деятельности, хотя пальцы бегают по одним и тем же клавишам.

Ведь у одного и того же поступка могут быть несколько усиливающих друг друга или противоречащих мотивов. А в сложных видах деятельности каждый этап и компонент имеет свое особенное мотивационное обеспечение, от чего зависит общая продуктивность работы. Мотивация много решает в том случае, когда есть возможность выбора различных вариантов поведения и действий. Это заставляет человека «взвешивать» мотивы по значимости, по силе, по актуальности, и так или иначе соотносить их с главными жизненными ценностями. Угасание одного мотива усиливает другой или другие. Поступки и деятельность человека *полимотивированы* вне зависимости от того, насколько он отдает себе в этом отчет. Поэтому в психологии принято говорить о *мотивации* действий и о *мотивированности* личности.

Мотивы составляют интимнейшую сторону внутреннего мира личности, которая во всей полноте недоступна даже ей самой. Неосознаваемые мотивы могут проявляться через эмоции, направляющие действия и поступки. Стоит потерять возможность реализации таких неосознаваемых мотивов, как человек сразу начинает ощущать, насколько они были важны для его целей и задач.

Например, человек живет среди любящих его людей, и многое в выборе его целей, занятий и поступков определяется неосознаваемой потребностью сохранять теплую поддержку близких. Но вот переменялось окружение и, соответственно, отношения. И потребность в теплой поддержке выходит на первый план, осознается как одна из самых значимых в жизни, а прежние цели и занятия вдруг лишаются смысла.

Чем важнее мотив, тем более активен человек и мобилизован на его реализацию. Значимые мотивы, которые могут быть реализованы с большим трудом и напряжением сил, человек связывает с перспективами своего развития. Затраты энергии здесь имеют самостоятельную ценность («я могу себя за это уважать»), а удаchi и неудачи переносятся на оценку жизни в целом.

Мотивы внешние
и внутренние

К *внешним мотивам* относятся: страх наказания, позора или скандала; желание добиться уважения, восхищения, признания других; стремление кого-то порадовать или заставить, нечто доказать всем; стремление быть лучше (не хуже) других, выиграть, победить и т. п. Такие мотивы обладают значительной силой, способствуют возрастанию общей активности, целеустремленности, самоконтроля. Даже побуждая к достойному поведению (например, самопожертвованию, самосовершенствованию), они ориентируют на быстрый результат и внешний эффект, а все, что останется незамеченным, тут же лишается смысла. По мнению многих психологов, внешняя мотивация стимулирует решение уже поставленной задачи, когда условия и способы решения ясны, то есть на последних фазах движения к цели. Но она может стать препятствием творческим процессам. Ориентация на быстрый и эффектный результат противопоказана задачам выработки нового взгляда, постановки не имеющих аналогов проблем и целей [Богоявленская Д., 1984, с. 153].

Внутренние мотивы — стремление нечто понять, прояснить, преодолеть, увлеченность, чувство интереса, долга, вины, совести и т. п. — обладают большей побудительной силой на начальных этапах действий, ориентируют на резервы собственного опыта и развития. Особое место занимают мотивы, связанные с потребностью в свободе и любви. Они препятствуют выполнению механической работы, подчинению формальным правилам, грубым приказам и т.д.

Одна и та же задача, в зависимости от мотивов, по-разному осознается и даже запоминается. Так, в экспериментах, где люди решали простейшие игровые задачи, испытуемые с доминированием *внутренних* мотивов запоминали лучше проигрышные ходы и партии. Они способны были сознательно идти на проигрыш, чтобы лучше понять правила игры, отказывались от упрощений, адекватно оценивали свои успехи и потому быстро обучались. Испытуемые с доминированием *внешних* мотивов лучше запоминали выигрышные ходы, а их интерес к игре определялся ее результатом. Они не всегда адекватно оценивали свои результаты; в игре ориентировались не на правила, а на партнера (его успехи, неудачи, стратегию и тактику). Оптимальной для этого эксперимента оказалась динамичная мотивация, когда внешние мотивы постепенно вытеснялись внутренними.

Роль осознания

Некоторые психологи считают, что человек не способен отчетливо и точно осознавать движущие силы своего поведения из-за многополярности, *сложного переплетения различных мотивов*. Другие, наоборот, убеждены, что мотивом может стать только *осознанное побуждение*, не противоречащее личной системе ценностей, требованиям ситуации, нормам поведения. Мы осознаем свои мотивы как желательные (достойные, приличные) и запретные, истинные и ложные, реально действующие и «демонстрируемые» и т. п. Именно через осознание человек стремится усилить одни побуждения и ослабить другие.

Однако мотивы могут осознаваться лишь частично и не всегда адекватно. Нередко мы объясняем свои поступки одними мотивами, а неосознанно руководствуемся совсем другими. Между «знаемыми» и реально действующими мотивами поведения человека почти всегда имеется противоречие.

Уже дошкольник может твердо знать определенные нравственные нормы поведения, точно оценивать их проявление в поведении других людей, но они, тем не менее, не становятся мотивами его собственного поведения даже при воспитательном принуждении. И лишь тогда, когда из человека, противостоящего этим нормам, он превращается в их проводника и защитника (например, в роли «воспитателя» младшего ребенка), нравственные нормы становятся мотивами его поведения [Субботский Е., 1979].

Мотивы могут оставаться неосознанными, управляя поведением человека во многих ситуациях повседневной жизни. Потребность в осознании собственных побуждений возникает тогда, когда эти побуждения вступают в противоречие с убеждениями, с Я-концепцией; когда ситуация, в которой действует человек, ему

непонятна; условия и цели неопределенные; предъявляемые требования слишком жесткие и т. д. Зрелый человек хорошо осознает мотивы, которые им движут. Но и в этом возрасте люди могут жить по инерции, работать по «накатанной колее», избегая каких-либо изменений, утратив прежнюю мотивацию и не приобретя новую.

«СТРОИТЕЛЬНЫЙ
МАТЕРИАЛ» личности

Мотивы — это и внутренние *источники* активности человека, и ее *результат*. В ходе формирования личности ее мотивационная система

непрерывно создается, расширяется, перестраивается. Сам человек, его жизнь, работа, отношения с окружающими динамичны, и мотивация наиболее ярко все это выражает. Побуждения человека переплетаются; некоторые выступают на первый план, другие уходят в тень, какие-то исчезают совсем.

Когда человек удовлетворен собственным поступком или результатом деятельности, то соответствующие мотивы закрепляются, оставаясь и на будущее движущими силами его поведения. Такие «укоренившиеся» мотивы становятся «строительным материалом» характера и, в значительной степени, — самой личности. Подчинение подвижных нижних уровней мотивации устойчивым высшим во многом определяет личностный облик человека.

Мотивированная
личность

Генеральная мотивационная линия формирует личность. Так возникает тип личности, мотивированной «на карьеру», «на успех», «на творчество»,

«на потребление» и т. д. Мотивированной личности не приходится постоянно напрягать волю, бороться с собой, чтобы добиваться своих целей. Устойчивая индивидуальная мотивация скрыто и явно становится своеобразным «каркасом» жизни, судьбой. При этом на вершине иерархии могут находиться разные, в том числе социально неприемлемые мотивы.

Так или иначе, по мнению психологов, плодотворных результатов в профессиональной деятельности добиваются, в первую очередь, высокомотивированные личности.

Известный спортивный психолог Р. Загайнов [Загайнов Р., 2005], наблюдавший в течение многих лет выдающихся спортсменов, подчеркивает их высочайшую мотивированность «на победу», которая иногда даже компенсирует недостатки природной одаренности. Нацеленность на достижение «успеха во всем» выражается в постановке максимальных по трудности задач, в несогласии с поражением, в жажде реванша. Уже в детстве они демонстрируют стремление к победе в любой игре, болезненное честолюбие, обостренную реакцию на подавление личности, на критику, стремление к признанию окружающими их права на лидерство. Воля помогает чемпионам достичь в нужное время и в нужном месте состояния предельной

концентрации без травмирующего эффекта для организма и психики. Они самостоятельно ищут практические пути самовоспитания, постепенно превращаясь в «абсолютно сконцентрированную систему». Фактически они профессионализируют весь свой образ жизни (поведение, режим, питание, общение, имидж), исключая из жизни любые нежелательные вторжения и влияния. Отсюда удивительно устойчивая высочайшая работоспособность, личностная стабильность, сопротивляемость давлению жесткой конкуренции, закулисной борьбы и т. п. Однако многие из них, добившись огромных успехов в спорте, не выглядят счастливыми людьми.

В художественной деятельности высокая мотивированность «на победу» имеет значение, но не является решающей даже в условиях конкурсов.

М. Чехов считал, что высшая, лишенная эгоизма любовь к искусству побуждает отдавать. «Сценическая жизнь основана на любви и только одно осознание этого факта способно ее усиливать и развивать... Любовь — не статическое душевное состояние, она постоянно в движении и развитии, а вместе с ней в движении и развитии наше сокровенное внутреннее „Я“ <...> наш талант растет, сбрасывает оковы, становится сильней, могущественней, свободней и выразительней... Мы можем стать законченными невrastениками, людьми истеричными в нашей профессии, если не будем развивать эту способность *отдавать, расти и любить*» (курсив мой — М. С.) [Чехов М., 1986, с. 371, 374].

4.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОБЫТИЯ ВОЛЕВОГО ПРОЦЕССА

Если ты ищешь руку помощи, обрати взор на свои собственные руки.

Восточная мудрость

В основе волевого процесса лежит *переживание будущего*, как если бы оно уже наступило, как будто перед нами результаты дела, а препятствия и потери уже позади.

Это роднит волевое побуждение с грезой или мечтой, где будущее предстает свободным от препятствий и ограничений, от груза реальности и ответственности. (Не случайно грезы называют «сладкими», а мечты — «голубыми» или «розовыми».) В мечте желаемое будущее переживается как *параллельное настоящему*, почти не связанное с ним, или же как *отложенное*, отодвинутое до благоприятных времен.

Разные этапы волевого процесса позволяют психологически вживаться в это будущее, приближать его, в какой-то мере завоевывать его. Процесс мобилизации воли имеет несколько узловых моментов, в которых сконцентрированы его психологические особенности и закономерности.

ПЕРЕХОД
ПОБУЖДЕНИЯ
В ЦЕЛЬ

Не всякое побуждение превращается в цель. Путь от побуждения (желания, идеи) к цели лежит через *намерение*. В подростковом возрасте, к примеру, недостаточность воли объясняют неспособностью самостоятельно переводить побуждения в цели, доводить до ясного осознания задачи, которые требуется решить. Намерение также может подавляться, если осознается как несвоевременное, невыполнимое, постыдное и пр. Уже при оценке намерений человек понимает, каких волевых усилий потребует их реализация.

Намерение («я хотел бы») переходит в цель («я сделаю»), когда желание перестает быть исключительно эмоциональным явлением, когда оно осознается вместе с возможными препятствиями и последствиями, приобретениями и жертвами. Мы переживаем *возможное* будущее как *реально осуществимое*, что прибавляет энергии, азарта, заставляет включиться в дело.

По мере появления непредвиденных трудностей — вплоть до полного достижения цели — придется снова и снова концентрироваться на цели, чтобы «не потерять ее». Желание становится двигателем волевого процесса, когда движение к цели переживается с такой же побудительной силой, как и сама цель [Рубинштейн С., 1989, с. 192].

РЕШЕНИЕ ПРИНЯТО

Принятие решения — первый результат перехода намерения в цель действий.

Решение принято, когда невозможно уже вернуться в тот момент жизни, где оно еще не существовало или конкурировало с другими намерениями. Момент принятия решения самим человеком обычно ощущается как резкая перемена внутреннего состояния: ослабление сомнений и колебаний и усиление внутренней собранности. Такое переживание делает побуждения *необратимыми*, придает им устойчивость перед лицом трудностей. Волевое побуждение, ставшее необратимым, и есть *принятое решение*.

Психологи рекомендуют не жалеть времени на обдумывание своих целей, не браться за трудное дело только потому, что его «надо делать» (не дождавшись психологического вызревания решения).

О хороших
и плохих планах

Уже при переходе намерения в цель включается планирование, то есть мы интуитивно представляем, что и в каком порядке предстоит делать.

Обдумывание плана имеет самостоятельное значение для волевого акта. Ведь составление планов выступает своеобразным *способом*

анализа предстоящей работы, а также дополнительной *проверки* принятого *решения*. Планирование может входить в арсенал волевых привычек.

Планировать — значит разделить основную и промежуточные цели; круг задач, которые придется решать; соотнести условия и средства их решения; выявить вероятные препятствия, альтернативные варианты решений, возможные связи и совмещение разных задач; определить факторы риска, «взвесить» сами риски и последствия. При планировании может обнаружиться, что мы не владеем всей информацией, что наши ресурсы ограничены, а возможных препятствий больше, чем ожидалось.

Однако привычка к планированию еще не означает умения составлять эффективные планы. К планированию склонны люди тревожные, опасющиеся неудач, нуждающиеся в экономии сил и времени. Некоторые люди *считают* себя слабовольными из-за неумения планировать свою работу.

Хороший план позволяет достичь цели с наименьшими затратами сил и в короткое время за счет одновременного или параллельного решения разных задач. Он подразумевает запасные варианты решения, привлечение дополнительных резервов на каких-то этапах. В него можно вносить изменения по ходу дела, что особенно важно, когда ясны не все условия или они могут быстро изменяться. Впрочем, хорошие планы могут по разным причинам не выполняться, а плохие планы совершенствоваться по ходу их исполнения, приводя к нужному результату.

Хороший план *реалистичен*, учитывает *главные* условия и средства достижения цели, опирается на более или менее опробованные ресурсы личности. В *нереалистичном* плане отсутствуют какие-либо ключевые условия (например, дефицит времени), не учтены какие-то средства (возможность обратиться за помощью), завышена или занижена оценка ресурсов личности (владение техникой исполнения, объем соответствующего опыта, выносливость, мотивированность).

Труднее всего при планировании учесть субъективные препятствия, вроде усталости, временной потери интереса к делу, разочарования, истощения мотивации и пр.

В жизни редко удастся достичь цели быстро, наилучшим способом и с наилучшим результатом: приходится сознательно чем-то жертвовать. В одних случаях важнее всего сделать дело быстро, понимая, что его можно было сделать лучше; в других — ни в коем

случае не торопиться, добиваясь совершенства. Иногда важно «выложиться», мобилизовать все свои способности и возможности в данных условиях, не думая о результате. Но бывает и так, что на первый план выходит отыскание верного пути к цели, как «задел» для решения других задач в будущем.

Проработанный во всех деталях план может оказаться слишком объемным, неохватным и негибким, что выяснится при первом же непредусмотренном препятствии. Но при слишком схематичном плане непременно возникнут проблемы, для которых не будет решений. В идеале наши планы и программы их реализации должны подходить к целям как ключ к замку. Некоторые цели требуют более детального обдумывания, другие лучше удаются при «контурных» планах. Во всех случаях опасны крайности: как слишком жесткие безальтернативные планы, так и их полное отсутствие.

Если прекрасно выстроенный план действий начинает довлеть над целью, воля человека становится *слепой*. Если мы перестаем реагировать на конкретные, иногда непредсказуемо меняющиеся обстоятельства, — она становится *тупой*. Если мы пренебрегаем планированием и полагаемся на случай, который «вывезет», мы подменяем *свою* волю — *чужой*.

БОРЬБА
МОТИВОВ

Даже при сильном стремлении к цели у человека остаются другие, в том числе более привлекательные побуждения. Они могут заявлять о себе разными способами и на разных этапах волевого процесса. Возникает явление, которое называется *борьбой мотивов*. От ее исхода зависит возможность реализовать наши намерения. Суть борьбы мотивов, в сущности, заключается в том, чтобы снизить хотя бы в некоторой степени силу «ненужных», несущественных и отвлекающих побуждений и усилить необходимые. Иногда борьба мотивов способствует новому видению ситуации, ее переоценке, усиливая привлекательность цели.

Вот наблюдение У. Джемса: «Мотивы к действию, еще вчера казавшиеся столь яркими, столь убедительными, сегодня уже представляются бледными, лишенными живости. Но ни сегодня, ни завтра действие не свершается нами. Что-то подсказывает нам, что все это не имеет решающего значения; что мотивы, казавшиеся слабыми, усилятся, а мнимо-сильные потеряют всякое значение; что мы еще не достигли окончательного равновесия между мотивами, что мы в настоящее время должны их взвешивать, не отдавая предпочтения какому-либо из них, и, по возможности, терпеливо ждать, пока не созреет в нашем уме окончательное решение» [Джемс У., 1991, с. 331].

В борьбу вступают мотивы «за» и «против», «внутренние» и «внешние», а также «побуждающие» и «отвлекающие».

Типичное внедрение «отвлекающих» мотивов:

- Сейчас начну...
- Только сначала выпью чаю...
- Всё, теперь пора!
- Совсем забыл позвонить, потом забуду...
- Наконец, начну...
- Уже поздно, ничего не успею сделать...

Трудно выходить из борьбы мотивов, когда разные цели одинаково привлекательны или равно неприемлемы. Стоит выбрать одну, как другая начинает казаться более притягательной или гораздо менее неприятной. Тяжело выбирать, когда достижение цели имеет положительные и отрицательные последствия одновременно. Борьба мотивов обостряется и тогда, когда любой выход из сложившейся ситуации равно неприемлем, любой результат достижения цели — одинаково нежелателен, когда человек вынужден делать то, чего не понимает. Волевое решение в такой ситуации не только не снимает колебаний, но нередко усиливает борьбу мотивов. Приняв решение, человек внутренне еще не может *присвоить* его. У многих волевых личностей вырабатывается некая индивидуальная психотехника усиления нужных и ослабления нежелательных мотивов.

Здесь на первый план выходит диалогическая сущность нашего сознания. Для управления силой мотивов человек использует самоприказы («пойдешь и сделаешь!»), лести («ты лучший!»), удары по самолюбию («ты окажешься хуже других!»), по амбициям («не сделаешь — будешь жалеть всю жизнь!») и т. п.

В житейской практике на борьбу мотивов смотрят как на «неспособность взять себя в руки», то есть как на проявление слабости воли. В некоторых случаях это верно, особенно если дело так и не сделано. Однако через борьбу мотивов и обесценивание (разрушение, отбрасывание) случайных или конкурирующих побуждений осуществляется психологическое *подкрепление и защита* наших решений.

В то же время борьба мотивов — своего рода занавес, за которым может скрываться различное по психологическому содержанию «сценическое» действие. Так, согласно У. Джемсу, люди с определенным жизненным опытом терпеливо продвигаются к тому моменту, когда все сомнения отпадут («теперь пора действовать!»). Но на самом деле они неосознанно ищут в своем опыте аналогичные ситуации или алгоритмы действия. Стоит отыскать необходимое, как человек начинает действовать не колеблясь, поскольку опирается на опробованные возможности. Если же поиск не дает результатов, то он теряется, не зная, «как взяться за дело» [Джемс У., 1991, с. 322].

Г. Берлиоз в своих мемуарах признавался: «Я никогда не чувствовал уверенности в себе, не испытал предварительно свои силы» [Берлиоз Г., 1961, с. 131].

Люди импульсивные, а также убежденные фаталисты выходят из борьбы мотивов иначе. Они прибегают к советам других, к помощи его величества Случая или же полагаются на действие «случайностей в них самих» (У. Джемс).

Например, человеку трудно решить, нужно ли ему сейчас сделать некое дело, поскольку, по его мнению, мотивов «за» ровно столько же, сколько «против». Он может искать подсказку, подбросив монетку («орел» или «решка»), посмотрев в окно («в такой дождь лучше оставаться дома»), прислушавшись к себе («кажется, болит зуб — это знак!») и т. п.

Приступая к делу как бы автоматически («будь как будет...»), такие люди зорко всматриваются в приметы и намёки «судьбы». Согласимся с У. Джемсом в том, что «мы в таких случаях являемся скорее пассивными зрителями, забавляющимися созерцанием случайно действующих на нас внешних сил, чем людьми, действующими по собственному произволу» [Джемс У., 1991, с. 333].

Для выхода из состояния борьбы мотивов часто люди просят совета потому, что не умеют сами взвесить альтернативы. Рассказывая о своих колебаниях, жалуясь на слабый характер или на жизнь, заставляющую делать не то, что хотелось бы, они стремятся разделить груз борьбы мотивов с другими людьми. Но в собеседники избирают тех, чья реакция *предсказуема*, кто готов только сочувствовать и соглашаться. Отклонения от ожиданий — непрошенные советы, попытки переключить внимание («да не думай ты об этом!»), иронические комментарии — вызывают обиду. В сущности, *диалогическое присутствие* другого человека выступает поводом прислушаться к себе.

**ВОЛЕВОЕ
УСИЛИЕ** Для выхода из борьбы мотивов и продолжения движения к цели необходимо *волевое усилие*. Психологический механизм волевого усилия пока не разгадан. Очевидно, пожалуй, одно. Волевое усилие нельзя сравнивать с усилием физическим (мышечным), которое требует *разрядки*. Хотя при волевом усилии мы ощущаем напряжение мышц лица и конечностей, задержку дыхания и т. п., физиологический рисунок волевого усилия лишь подчеркивает *психологический* смысл внутреннего напряжения.

В момент волевого усилия человек осознает, что весь дальнейший ход событий зависит *от него*. Острое психологическое напряжение символизирует момент перелома, когда некоторое психоло-

гическое *состояние* превращается в *нравственное действие*. Это означает, что вдруг проступают мотивы более высокого уровня, связанные с высшими потребностями, высшим долгом (хотя бы перед самим собой), обращенные к высшим (а в экстремальных условиях — запредельным) возможностям человека. С точки зрения высших мотивов многие внешние препятствия и внутренние барьеры (гордость, страх насмешки, застенчивость, амбиции, а также совесть, чувство вины и даже самосохранения) становятся несущественными.

Если же такой высший мотив не обнаруживается, то эффективность волевого усилия оказывается краткосрочной. Значит, нам снова и снова придется бороться с сомнениями и не раз прибегать к волевому усилию, чтобы дойти до цели.

Именно поэтому «усилие воли составляет сокровенную сущность нашей духовной природы, мерило, при помощи которого мы оцениваем достоинство человека». Оно питает веру в себя. У. Джемс сравнивает переживание волевого усилия с той переменной, которая происходит в кругозоре человека при изменении положения по отношению к линии горизонта [Джемс У., там же, с. 357]. В подобные минуты часто возникает чувство легкости, ясности, свободы, даже эйфории.

К сожалению, человек устроен так, что даже тогда, когда, преодолев внутреннюю борьбу, решается на подлость, он пытается возвести свои действия к высшим мотивам (например, справедливости, наказания зла) и высшему долгу («кто, если не я?!»)

НЕИСПОЛНЕНИЕ НАМЕРЕНИЯ

Существует множество предпосылок для того, чтобы самые твердые намерения остались неисполненными. Мы не будем рассматривать случаи, когда сама перспек-

тива чрезмерного напряжения воли выглядит для некоторых людей устрашающей и на этом волевой процесс у них прерывается.

1. Реализация намерения зависит от *уровня самой цели*. Иному человеку трудно заставить себя делать повседневные дела и сравнительно легко мобилизовать себя на трудные цели, экстраординарные поступки. Другие люди, наоборот, легко мобилизуют волю на испытанных задачах и теряются перед целями, сопряженными с риском, неизвестными последствиями, требующими тщательного анализа и т. п. У первых будут скапливаться неисполненные намерения, относящиеся к упорядочению собственной повседневной жизни, а у вторых — намерения, потенциально способные изменить судьбу. Сами по себе эти различия свидетельствуют не об уровне волевых качеств, а об избирательности воли.

2. Реализация намерения зависит от того, *как человек оценивает трудность цели*.

При активном воображении, извлекающем на свет все мыслимые и немыслимые препятствия, и неспособности отделить существенные препятствия от сравнительно легко устранимых, любая цель «отяжеляется», расплывается, становится необъятной и «неподъемной». Человек *завышает трудность* цели. Она теряет привлекательность, и волевой процесс прерывается не начавшись.

Другие люди в подобных случаях склонны оттягивать момент реализации намерения: «начну с нового года...», «...с первого числа» и т. д. Подобно предмету, удаленному к линии горизонта, отодвинутая цель легко охватывается единым взором и кажется уже не столь масштабной, а вполне достижимой. У таких людей планы действий детализируют ближайшие шаги; дальние же оказываются более схематичными или абстрактными. Отодвинутые цели, как правило, остаются нереализованными.

3. Предпосылкой нереализованности намерений является их *изменчивость*. Человек вроде бы принял решение, готов его реализовать, но вот немного изменились обстоятельства, настроение, появилось неожиданное препятствие, вмешался некий доброжелательный «советчик» — и решение отброшено.

4. Предпосылкой нереализованности намерений может быть *неспособность к волевому усилию*. Более столетия тому назад У. Джемс сетовал, что неспособность к волевому усилию нередко сочетается с талантом, тонкостью натуры, оригинальностью идей, которые никогда не реализуются.

«<...> это существа вечно недовольные, вечно жалующиеся на свою горькую участь; они постоянно высказывают свои догадки, соображения, протестуют против чего-нибудь, вечно колеблются, никогда не принимают окончательных решений, обо всем рассуждают в минорном тоне, ограничиваясь выражением своих желаний и требований: стряхнуть с себя апатию и бодро приняться за работу такие люди совершенно не способны» [Джемс У., 1991, с. 341].

5. Исполнение намерения зависит от терпения, а точнее, от индивидуального *порога устойчивости к неудачам*. У некоторых людей этот порог очень низкий; они впадают в отчаяние уже после второй неудачи подряд и отказываются от реализации своих намерений. У других порог устойчивости к неудачам может быть очень высоким, и они могут сохранять волевую мобилизацию даже после десятой неудачи. Однако порог устойчивости к неудачам может сдвигаться, в зависимости от увлеченности задачей, ясности видения цели, потребности добиться совершенства в ее реализации. Это относится, в первую очередь, к творческой деятельности.

4.6. ТВОРЧЕСКАЯ ВОЛЯ

Пусть у вас всегда будет ваша главная цель перед глазами, <...> а когда конечная цель выяснена, направляйтесь прямо к ней.

И. Брамс

Профессиональную волю принято рассматривать как основу устойчивой и продуктивной работоспособности музыканта. Понятие творческой воли особое. О ней вспоминают в связи с таинством творческого процесса и проявлениями творческой одаренности. Творческая воля — нечто большее, чем совокупность волевых качеств конкретной личности.

ОСЛЕПИТЕЛЬНАЯ
ЯСНОСТЬ ЦЕЛИ

Для творческой воли характерно как бы *выпадение* борьбы мотивов, концентрации сил, планирования и т. д. Цель увлекает своей ослепительной ясностью и потому непосредственно переходит в действие. То есть цель предстает настолько ясной и манящей, что исключает сомнения и колебания, необходимость мобилизовать себя, концентрироваться на ней, тем самым часто исключает творческие компромиссы, возможность бросить работу неоконченной, «сырой», и т. п.

Захватывающее, всепоглощающее, вдохновенное целеустремление составляет феномен творческой воли. Если увлечься и овладеть творческой задачей, проникнуть в ее смысл и суть, тогда сама задача ведет человека путями своей логики, обостряя его ум и чувство, собирая душевные силы в единство цели и действия. Можно сказать, творческая воля поднимается над внутренними и внешними препятствиями, как будто их не существует.

Вот несколько ярких примеров. По воспоминаниям К. Станиславского (в бытность его одним из директоров Русского музыкального общества), А. Г. Рубинштейн отличался почти «скандальной» творческой требовательностью и всегда подчинял окружающих своей творческой воле. Так, после одной репетиции с московским оркестром, в ходе которой маэстро, по обыкновению, не сдерживал себя в тоне и выражениях, оценивая качество исполнения, возник конфликт. Оскорбленные музыканты обратились к Станиславскому с ультиматумом: либо А. Г. извинится перед ними и они сядут вечером за пульты, либо поступят так, как сочтут нужным. Трепещущему от страха перед скандалом К. С., передавшему маэстро требования музыкантов, удалось добиться от А. Г. лишь спокойно-угрожающего: «Хорошо-о-о! Я им скажу-у-у!» Вечером спокойный и сосредоточенный маэстро занял свое место за дирижерским пультом. Объяснение

не состоялось, но едва он властным жестом поднял руки, музыканты подчинились воле дирижера. Концерт прошел с потрясающим успехом, музыканты-бунтари во время овации восторженно кричали и шумели больше всех. Маэстро же, по словам К. С., был холоден «и безучастен к толпе его прославлявшей».

В другом случае Рубинштейн, стоя за дирижерским пультом, остановил в Большом театре юбилейное 200-е представление своей оперы «Демон», собравшее самую высокопоставленную публику. Причина в том, что фигура Демона должна была освещаться не спереди, как это сделал незадачливый осветитель, а сзади. Остановка спектакля вызвала возмущение публики и растерянность артистов. После значительной паузы и перемены освещения сильный свет ударил в спину Демону. Его фигура стала силуэтной, почти прозрачной — зал вздохнул в восторге. Публика все же не простила маэстро произвола и овации были сдержанными. [Станиславский К., 1937, с. 85–87]. За А. Г. была высшая правда творческой воли.

«Только так!» Творческая воля опирается на глубокое погружение в партитуру, в ее глубинный смысл, который открывается и музыкантам, и публике. Отсюда магнетизм *художественной правоты* («только так!»), подчиняющей себе безоговорочно.

Необъяснимая способность творческой воли музыканта увлечь и подчинять публику выражается в понятии *исполнительской воли*. Эти понятия являются синонимичными. «Исполнительская воля — важнейший, часто решающий фактор артистического успеха; от ее наличия или отсутствия зависит нередко исход концертного выступления» [Гинзбург Г., 1963, с. 75]. От нее «зависит в конечном счете успех или неуспех всего нашего дела» [Мильштейн Я., 1983, с. 231].

Чем глубже музыкант погружается в содержание исполняемого произведения, тем чаще необходимость превращается для него в свободу, тем больше его независимость от власти внешних обстоятельств и случайностей [Мильштейн Я., там же, с. 230–231].

В то же время исполнительская воля позволяет почти незаметно преодолевать профессиональные привычки и шаблоны собственного опыта, застойность слуховых представлений, инерции моторной беглости, которые склоняют музыканта к поверхностным трактовкам, неоправданным «блестящим» темпам и т. п. Исполнительская воля опирается не на самопреодоление, а на непреодолимую устремленность к высшей художественной цели.

По воспоминаниям флейтиста Фюртенау, когда Р. Вагнер дирижировал, оркестранты не чувствовали, «что они *руководятся*». «Каждый верил, что он следует свободно своему собственному чувству, и все-таки все шло удивительно вместе. То была мощная воля Вагнера, которая с силою, но совершенно бессознательно, переносилась на каждого, так что он мнил себя свободным, тогда как он только следовал Вагнеру и *лишь его* желание жило и сказывалось в нем» [Вейнгартнер Ф., 1896, с. 170]. Г. Рождественский вспоминал: «...Клемперер был стар и болен. Двое молодых людей, поддерживая его под руки, помогли ему дойти до дирижерского пульта и усадили в кресло. Но вот начала звучать музыка, и вас уже перестало удивлять, что дирижер сидит (сидят же дирижеры в оперном театре!), что он, в сущности говоря, почти и не дирижирует в привычном смысле этого понятия, а скорее присутствует на эстраде при рождении звуков... Могучий поток воли, по силе своего воздействия на оркестр и публику близкий к массовому гипнозу, в соединении с исключительной простотой, полным отсутствием так называемого „артистизма“ — вот что определяло творческий облик этого артиста» [Рождественский Г., 1974, с. 121–122].

Силу творческой воли сравнивают с воздействием гипноза творческой личности, когда одного лишь присутствия Мастера, кажется, достаточно, чтобы возникло чудо Музыки, волшебство Искусства.

ГЛАВА 4

ОБЩЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛОВ — ОБЩЕНИЕ ЛИЧНОСТЕЙ



Быть — значит общаться. Быть — значит быть для другого и через него для себя. У человека нет внутренней суверенной территории, он весь и всегда на границе, смотря внутрь себя, он смотрит в глаза другому и глазами другого.

М. Бахтин

Музыкант — профессия коллективистская; она невозможна без ощущения себя незаменимой частицей общего музыкального дела. Работа музыканта требует умения *выражать себя, слыша других* (во всех смыслах), добиваться ансамблевой слитности при любых противоречиях во вкусах и мнениях. Основы и секреты профессии музыканта из поколения в поколение передаются только в *общении* Мастера и Ученика как *личное* знание и умение. Наконец, высшая цель артиста — общение со слушателем. Музыканту необходим особый коммуникативный дар точно и ярко выражать содержание музыки, словно содержание собственной души. Общение во многом определяет музыкально-художественную миссию и профессиональную эффективность музыканта.

§1. ОБЩЕНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

*Ты и сам никогда не поймешь,
Отчего так бывает порой,
Что собою ты к людям придешь,
А уйдешь от людей не собою...*

А. Блок

*...вы отдаете часть вашей личности и принимаете
в себя часть другой; вы взаимно приобщаетесь один
к другому.*

Ф. Достоевский

1.1. ПРОТИВОРЕЧИВАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

Общение — очень широкое понятие. Оно охватывает процессы развития отношений между людьми, восприятия и понимания, взаимовлияния людей друг на друга, возникновения и разрешения межличностных конфликтов. Общение является не только жизненной необходимостью, сильнейшей потребностью человека, но сферой многообразных, порой травматичных переживаний и ни с чем не сравнимого удовольствия.

ОБЩЕНИЕ ДЛЯ
ЛИЧНОСТИ

Человек раскрывает себя как личность, прежде всего, в *общении*. Он формируется в общении и сам формирует круг своего общения, определяя содержание, глубину и динамику контактов с людьми. Совместная жизнь и работа вырабатывают способность влиять друг на друга, перенимать взгляды, вкусы, черты характера, мотивы, шаблоны поведения, даже отдельные психологические реакции. Обсуждая с другими свои внутренние состояния, проблемы, неудачи, человек учится пониманию себя и своего внутреннего мира. В обычных для повседневной жизни способах действий нередко скрыты «коды» социальных отношений между людьми.*

Благодаря общению личность полифонична. Ее внутренний мир — скрытый диалог с иными взглядами на вещи, эмоциональными интерпретациями событий, социальными установками и др. Пытаясь внутренне защитить или наказать, оправдать или обвинить себя, возвыситься или смириться, утвердиться или подчиниться, человек исходит из незримого присутствия внутренних собеседников, наблюдателей, оппонентов и т. д. Можно сказать, что внутренний мир «населен людьми» почти также тесно, как и внешний мир.

В общении люди открываются друг другу и взаимно принимают друг друга как *психологические субъекты*, даже тогда, когда они по тем или иным причинам «закрыты» для контакта. От того как человек общается с другими людьми, какие у него возникают трудности, зависит состояние и развитие его психики, в том числе и психическое здоровье.

В общении происходит развитие человека, и в нем же скрыта опасность обезличивания, деформации личности, «потери себя». Повседневное общение загнано в узкие рамки нехватки времени, подчинено житейским или рабочим задачам, искажено предубеждениями, подозрениями, эгоизмом, завистью, психологическими защитами, выхолощено формальными ритуалами и масками.

ОСОБОЕ
ЧУВСТВО МЫ

Как уже говорилось (см. гл. 3, §1), в самосознании человека чувство *Мы* играет важную роль. Человек ощущает себя частицей разных общностей людей, и эти общности *психологически* принадлежат ему (семья, род, «одноклассники», друзья, коллеги, профессиональное сообщество, народ и т. п.). *Мы* означает *переживание общности* между людьми, иногда поверхностное («мы — студенты»), но часто устойчивое, глубокое и значимое для самоопределения личности. По наблюдениям психологов, как только у людей возникает объединяющее их *Мы*,

* К примеру, приемы и обычаи пеленания младенцев в различных культурно-этнических общностях скрыто запечатлевают нормы отношений к людям, к родству, к миру [Бобнева М., 1978, с. 24]

взгляд становится открытым, общение более свободным, они чаще улыбаются друг другу.

В концертном зале слушатель должен чувствовать себя частичкой *Мы* публики. Его переживание музыки — в некотором смысле «концертное восприятие». Почти незаметное мимическое общение в публике органично включается в акт восприятия, делает его особого рода активной и до некоторой степени коллективной художественной деятельностью [Назайкинский Е., 1980].

Чем старше человек, тем больше разных *Мы* на нем *пересекаются* и в нем *соперничают*. Это обуславливает, с одной стороны, чувство психологической защищенности, а с другой, — большую или меньшую внутреннюю напряженность, эмоциональные травмы и потребность *обособления*.

Б. Поршнев полагал, что многомерность *Мы* выступает мощным толчком для рождения внутреннего мира человека, для самосознания, мышления, воли, владения собой. «Чем больше скрещивается на индивиде разных „мы“, разных границ „мы“ и „они“, тем меньше места для слепых, полубессознательных импульсов и эмоций, тем больше они должны уступать место мысли» [Поршнев Б., 1966, с. 162]. И в то же время в многомерности *Мы* коренятся предпосылки скрытности, хитрости, лживости, которые могут защищать важные и хрупкие *Мы* от взаимного разрушения.

ПОТРЕБНОСТЬ В ОБЩЕНИИ

Потребность в общении имеет две стороны: желание *выразить себя* и стремление к теплоте психологическому *контакту с другим* человеком. Если желание выразить себя доминирует, то контакт — только повод для самовыражения (психологи называют это аутической установкой). И, наоборот, если доминирует установка на контакт, то самовыражение направлено только на его поддержание: человек безостановочно говорит, не слышит себя, не контролирует что, как и зачем говорит.

Часто потребность в общении выступает компонентом других потребностей человека — в познании и самопознании, в поддержке и помощи, во власти и самоутверждении и пр.

Общение как деятельность и как особая потребность складываются одновременно и в тесной зависимости друг от друга [Лисина М., 1986]. Вначале малыш не выделяет себя из окружающей среды и «не знает» о существовании других людей, хотя они постоянно контактируют с ним. «Сигналы» о том, что ему холодно, жарко, больно, что он голодный или мокрый, не направлены на кого-то

конкретного. Постепенно он учится различать взрослых и привлекать их внимание, как-то проявлять себя перед ними и через их реакции познавать себя. Для малыша взрослый — объект, на который направлена собственная активность. Взрослый же относится к нему как к «партнеру по общению»: произносит за него нужные реплики, придает его действиям смысл и значение, которого они еще не имеют. Уже к 3 месяцам ребенок способен сосредоточивать внимание на лице обращающегося к нему человека, приходит в состояние возбуждения при контакте, проявлять «инициативу» (то вслушиваться, то «отвечать» хотя бы лепетом) и даже учитывать, когда от него ожидают слушания, а когда — «ответа». При формировании у малыша чувства *психологического* контакта важнейшую роль играют непосредственные прикосновения, поглаживания, то есть физические контакты с матерью и близкими людьми. Их отсутствие приостанавливает или необратимо искажает развитие ребенка.

Когда человек изолирован от других людей, потребность в общении обостряется. Чтобы снизить ее остроту, он наделяет качествами «партнера по общению» домашних животных, неодушевленные предметы, создает в воображении собеседников, с которыми можно общаться [Лебедев В., 1979, с. 67–68].

ПОТРЕБНОСТЬ В УЕДИНЕНИИ

Однако если людям приходится общаться слишком тесно и непрерывно (например, в группе, изолированной в замкнутом пространстве), то обостряется *потребность в уединении*. Люди теряют интерес друг к другу, замыкаются, постоянно раздражаются, испытывая чувство психологического истощения и насилия. Не имея возможности разойтись физически, они насколько возможно обособляются *психологически* [Лебедев В., там же].

В общении люди снимают психологическое напряжение, связанное с чувством одиночества и незащищенности, а при уединении — психологическое напряжение, связанное с чувством растрачивания себя, с усталостью от контактов, от публичного внимания. Потребность в общении и потребность в уединении представляют собой две неразрывно связанные основы коммуникативного поведения человека. Как гласит старинный афоризм: «Одиночество — это хорошая вещь, когда есть кому сказать о том, что одиночество — это хорошая вещь».

При снижении или, наоборот, резком возрастании любой из этих потребностей нарушается психическая деятельность в целом и психическое развитие человека, вплоть до возникновения расстройств и патологий. У людей общительных сильно развито стремление к личному контакту: они разговорчивы, легко находят общий язык с разными людьми, открыты, динамичны, выразительны. Но чрезмерная общительность превращается в навязчивость, болтливость, даже в

некую *коммуникативную одержимость*. Противоположная черта — *аутичность* — выражается в замкнутости, самодостаточности, сосредоточенности на себе, на своем внутреннем мире, в отсутствии желания и умения вступать в контакты с людьми*.

Иногда аутичность развивается после неудачных, болезненно пережитых контактов с людьми как защита от потенциальной травмы общения. Аутичность нередко сочетается с одаренностью, в том числе музыкальной, с хорошим двигательным развитием, отличной памятью, обучаемостью в узких специальных сферах (математика, шахматы, музыка, живопись).

Дефицит общения переживается как нехватка внимания, тепла, сочувствия, самовыражения, усиливает фрагментарное и субъективное видение вещей и событий. *Дефицит обособления* выражается в чувстве «усталости от людей», раздражительности, в неадекватной реакции на проявления симпатии, любви, сочувствия даже со стороны близких.

1.2. Цели и формы общения

Человек вступает в общение с самыми разными целями, в том числе не требующими контактов с людьми. Между целью и формой, в которой разворачивается процесс общения, существуют тесные взаимосвязи. Психологи условно выделяют четыре основные цели и, соответственно, базовые формы общения.

Очень часто мы обращаемся к людям, чтобы *получить или передать* какую-то *информацию*. (Информацией могут быть не только знания и факты, но также сплетни и слухи.) Цель информационного общения — получить новое знание, расширить представление о чем-то, понять какие-то вещи. Важно найти *средства* передачи сообщения собеседнику и обеспечить возможность проверки — *получено* (услышано) ли оно, *понято* ли, *принято* ли.

Например, люди с трудом принимают все новое, непривычное, неожиданное, если оно опровергает их собственный опыт, сложившиеся

* Аутичность как индивидуальную черту личности следует отличать от аутизма — психического отклонения в развитии (примерно у 3–6 детей на 10 000, причём у мальчиков чаще, чем у девочек) или психического расстройства. Аутист постоянно сосредоточен на своем внутреннем мире и не способен переключаться на контакты с другими людьми. Но и у аутистов потребность в общении никогда не подавляется полностью, а при специальных усилиях восстанавливается в значительной степени (музыка способна сыграть здесь свою исцеляющую роль).

представления. Они не воспринимают и то, что не могут связать со своей жизнью. Такую информацию люди будто не слышат и плохо ее запоминают. А если информация находит отклик в личном опыте, то ее интерпретируют, перетолковывают. Отсюда негативная, пугающая информация принимается легче, чем позитивная: даже оптимистам опыт подсказывает, что вероятность наступления плохих событий выше, чем хороших. Лучше всего принимается знакомое, привычное, ожидаемое и к тому же в очень простых формулировках.

Люди стараются контролировать, что и как они говорят. Они задают друг другу вопросы, обращаются за уточнениями, подытоживают и обобщают, перефразируют главные мысли, выражая их собственными словами. Они доводят до собеседника свое понимание информации, демонстрируя, как именно ее поняли и приняли. После того, как мы убедились, что информация донесена до собеседника и принята им, контакт завершается. А если мы натолкнулись на непонимание и неприятие, то контакт прерывается.

Собеседник, который боится, что его не поймут или поймут неправильно, что он окажется в глупом положении, его отвергнут, осудят, посмеются над ним, избегает прямого выражения своих мыслей или своей позиции, использует сложные термины или, наоборот, примитивные обороты речи, нагромождает друг на друга придаточные, повторяется, будто «топчется» на одном месте. Его партнер теряет терпение, раздражается и, не предпринимая попыток вникнуть, старается свернуть общение. Психологи советуют «боящемуся» непонимания заранее продумать экономичную и простую формулировку главных мыслей, а его партнеру запастись терпением и проделать все полагающиеся процедуры понимания (уточнять, резюмировать, перефразировать и т. д.).

**ВЫРАЗИТЬ СЕБЯ И
ПОНЯТЬ ДРУГОГО**

Другая цель общения — *выразить свои мнения, чувства, отношения или понять мнения и чувства других*. Такое общение называют *экспрессивным*. Иногда мы стремимся выразить какие-то содержания своего внутреннего мира для того, чтобы полнее осмыслить их. Сформулировал свою идею — сразу понял, хороша она или ее лучше отбросить. Начал объяснять что-то другому — глубже проник в смысл и значение этого. Рассказал о пережитом — смягчил остроту переживания («выговорился») и т. д. Для экспрессивного общения важна *готовность настроиться на собеседника*, умение выражать сочувствие и понимание. Проникновение в переживания другого помогает осознать собственное эмоциональное состояние.

Выразительность собеседника включает в себе экспрессию, которую он *сам выдает*, и ту, которая *его выдает* [Гофман Э., 1984, с. 189]. Человек может стремиться представить себя другим людям как можно выгоднее, чтобы повлиять на их поведение: он «подает» себя и «прячет» то, что не должны заметить. Но полный контроль над экспрессией невозможен: часто слова говорят об одном, мимика и интонация о другом, а жесты, кажется, о чем-то третьем. По всем этим знакам собеседники неосознанно проверяют, насколько партнер искренен, что *на самом деле* чувствует или хочет. А мы по реакции собеседников вносим поправки в самоподачу. Каждый умеет различать впечатление, которое собеседник *хочет* произвести на нас, и его *реальные* состояния, мотивы, комплексы, оценки, отношения. В подобных противоречиях и заключена специфика экспрессивного общения.

Трудно общаться, когда собеседник ведет себя доброжелательно, а взгляд — холодный; или, наоборот: говорит колкости, а выражение глаз печальное. Дети в подобных ситуациях теряют ориентацию, испытывают неуверенность и тревогу.

Способность и готовность к экспрессивному общению всегда индивидуально выражены, изменяются у каждого человека на протяжении жизни. Выразительность коммуникативного поведения (живая мимика, красивый тембр голоса, богатые оттенками интонации, изящные жесты, благородная осанка и т. п.) способствует более высокой оценке окружающими личностных и деловых качеств. Таким людям, как ни печально, больше доверяют и многое прощают.

Людям важно производить благоприятное впечатление на других, завоевывая и поддерживая их уважение и признание. По мнению некоторых психологов, в поведении большинства людей экспрессивный фактор нередко преобладает над практическими целями поведения: *казаться* кем-то важнее, чем кем-то *быть*.

Обсудить и
договориться

Когда людям необходимо *обсудить положение дел, договориться о совместных действиях* и т. п., общение называют *деловым*. Здесь требуется готовность *принимать* мнения, позиции, идеи друг друга, иначе невозможно выработать и реализовать *общие*, приемлемые для всех решения каких-либо проблем.

Эффективность делового общения зависит от числа участников, их опыта, профессионализма, дипломатического мастерства, от отношений между ними, а также от некоторых других факторов. Так, чем больше людей участвует в обсуждении рабочей задачи, тем больше вероятность, что на первый план выйдут какие-то частные моменты и детали, заслонив главное. Особой проблемой

в ходе обсуждения становится оценка действий и мнений других: многие люди публичную критику в свой адрес воспринимают как сомнение в их компетентности, а критические замечания в адрес другого человека редко примеривают на себя.

Поэтому нет смысла произносить длинные речи, адресованные одному человеку в назидание другим. Тем более неэффективно повторять одни и те же указания и замечания: люди перестают на них реагировать.

ФАТИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ

Нередко люди вступают в общение для того, чтобы *поддержать отношения*, — просто «пообщаться». Такое общение называют *фатическим* (лат. *fatuus* — глупый) и его цель заключается в нем самом. Фатическое общение завязывается между незнакомыми людьми, когда они коротают время в транспорте или в очереди. Малоознакомым людям фатическое общение позволяет закрепить знакомство, оставаться вежливыми, когда молчать неловко, а говорить вроде не о чем. Хорошо знакомые люди иногда любят поболтать «ни о чем», чтобы поддержать отношения и получить удовольствие от контакта.

Фатическая речь обычно использует шаблонные фразы и выражения, которые, строго говоря, не несут информации, не выражают внутренние состояния и чувства, но облегчают установление и поддержание контакта. Сами речевые шаблоны связываются ассоциативным путем, позволяя легко переходить от одной темы к другой. Не случайно при затруднениях в общении люди переходят на разговор о погоде, исключаящий какое-либо напряжение.

Фатическую функцию общения дети осваивают в первую очередь. До трех лет детская речь, по мнению специалистов, преимущественно фатическая. Дети не всё понимают в том, что им говорят, не всегда знают, что нужно отвечать, но стараются поддержать общение.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОЧЕТАНИЙ

Разумеется, в «чистом» виде перечисленные формы общения встречаются нечасто. Люди вступают в контакт с одними целями, но по ходу общения могут их изменять и переосмысливать. У каждого из собеседников могут быть свои цели, которые они пытаются реализовать одновременно. Кроме того, человек может декларировать одну цель, а на самом деле преследовать другую и т. п. Отсюда общение, как правило, объединяет информационный, экспрессивный, деловой и фатический компоненты как взаимодополняющие и равнонеобходимые. Возможность обновить знания, углубить понимание, расширить опыт, выразить внутреннее состояние, а также посочувствовать

или получить заряд деятельной энергии от партнера важны так же, как и удовольствие от процесса общения. Если не испытываешь удовольствия от контакта, то не доверяешь словам; если не понимаешь, что собеседник чувствует, то не можешь ни о чем с ним договориться, а тем более — вместе работать. Общение *эффективно* только тогда, когда достижение собственных целей каждым из партнеров не мешает полноценно общаться и сохранять хорошие отношения.

Поведение людей и манера их общения зависят от того, ориентированы ли они на общепринятые нормы и этикеты общения или же *считают* себя свободными от них.

ФОРМАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ Меньше всего свободы у *формального* общения, которое сковано множеством правил, предписаний, требований и ограничений. Больше свободы, соответственно, у *неформального* общения. Наиболее формальным считается протокольное общение дипломатов, наименее формальным — общение влюбленных.

Чем формальнее общение, тем важнее выбор «словаря» и правил построения речи, ее темпа, интонаций, жестикуляции, мимики, позы, пространственного расположения собеседников и многого другого. Выражение собственных чувств при формальном общении превращается в заявление, филиппику, предупреждение, выговор, нотацию. А в рамках неформального общения это может быть истерика, скандал, исповедь и др. Договориться о совместных действиях при формальном общении можно во время проведенных по всем правилам переговоров, а при неформальном — в свободной беседе.

Формальный компонент содержит любое общение, поскольку какие-то ограничения в речи и поведении есть всегда (например, нравственные устои или запреты, связанные с культурными традициями). Но также всегда есть зоны относительной свободы в общении.

НЕФОРМАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ Неформальное общение не имеет навязанных внешних ограничений. Правила общения интуитивно устанавливаются и поддерживаются самими партнерами. Иногда жизненные ситуации, которые относятся к неформальному общению (например, ссора между супругами по поводу позднего возвращения мужа домой или воспитательная беседа с «нахватавшим двоек» ребенком), разворачиваются по общему для многих семей, в том числе из разных социальных слоев и поколений, сценарию. В дружеских компаниях люди обсуждают одни и те же темы: что читали, где проводили время, сколько стоит вещь, кто выиграл, как приготовить какое-то блюдо и пр. Словом, между формальным и неформальным общением нет четкой границы. Чем ближе люди друг другу, чем теснее их общение, тем больше они склонны устанавливать собственные нормы общения и придерживаться их.

ОБЩЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛОВ

Общение профессионалов имеет свои неписанные правила, нормы и запреты, обязательные для большинства, и свой язык со специальными терминами, жаргонными словами, особенными жестами. В общении музыкантов принципы формального и неформального общения переплетаются, а разделить информационные, экспрессивные, деловые и фатические компоненты очень трудно. Музыцировать — значит передавать друг другу свое слышание музыки, выражать себя, действовать вместе, достигая ансамблевого *Мы*, и получать удовольствие от общения с музыкой, партнерами и публикой. Не случайно в музыке видят живую модель и символ гармоничного коммуникативного взаимодействия.

В профессиональной музыкальной деятельности общение выполняет две основные функции. Первая связана с *решением конкретных задач* совместного исполнения — технических, художественных, творческих, включая и непосредственное общение на публике в ходе сценического воплощения произведения. На репетициях важно не просто соотнести представления о музыке у каждого музыканта, договориться о деталях и общем плане исполнения, о ключевых моментах интерпретации, но добиться «присвоения» их каждым музыкантом, без чего нет свободы и естественности игры, ансамблевого слияния музыкальных индивидуальностей, наконец, удовольствия от совместного музицирования.

Другая функция профессионального общения связана с *расширением и упорядочением профессиональных знаний, представлений о музыке и искусстве музицирования, о профессии музыканта в целом*. Овладение профессией предполагает формирование особого уровня сознания и самосознания вместе с потребностью осмысливать свой жизненный и музыкальный опыт под определенным углом зрения. В этом важнейшую роль играет общение между профессионалами разных поколений, как непосредственное (в обсуждениях и спорах), так и опосредованное, — через резонансное осмысление высказываний музыкальных гениев и авторитетных коллег. Конечно, музыканты в своей среде могут обсуждать разные темы, в том числе не связанные с музыкой. Но всё вместе это составляет развивающую человеческую среду и формирует сильное цеховое чувство *Мы*, прямо или скрыто влияющее на личную и профессиональную жизнь каждого музыканта.

1.3. О СРЕДСТВАХ ОБЩЕНИЯ

К средствам общения относят все, что помогает устанавливать и поддерживать контакт, передавать и воспринимать мысли и чувства, контролировать точность и глубину взаимопонимания.

Разделяют *вербальные*, то есть связанные с речью (лат. *verbum* — слово), и *невербальные* средства общения.

Речь как

СРЕДСТВО ОБЩЕНИЯ

Всегда имеет значение, как сформулированы мысли, выражает ли манера речи дружелюбие, эмоциональность, холодность, равнодушие либо что-то иное. Запинки, оговорки, речевые ошибки, паузы могут многое рассказать о собеседниках и их отношениях.

При формальном общении люди используют развернутые фразы, нейтральные слова, стараясь, чтобы их речь была понята точно и однозначно. В неформальном общении важно бывает, что и зачем собеседник хочет сказать, что и почему скрывает, поэтому даже простые и нейтральные выражения могут приобретать многозначность, ведь за ними — личные отношения людей.

Большое значение имеет соответствие *лексики* (словарного состава речи), *ситуации* и *цели* общения. Интуиция и языковой опыт человека помогают разделять и уместно использовать *высокую* лексику (поэтическую, книжную, официальную); *нейтральную*, или универсальную, лишенную стилистической и эмоциональной окраски; *разговорную* (включая просторечия); *специальную* (профессиональную, а также жаргоны и сленги) и *ненормативную*. Если слова из одного «словаря» переставить в другой, употребить в чужом для них контексте, то может возникнуть неожиданная для говорящего интонация.

Например, ученик, искренне пытаясь проявить сочувствие к расстроенному чем-то учителю, говорит на молодежном сленге: «не парьтесь и забейте на все!» Учитель может услышать в этом недопустимую фамильярность. Но та же фраза, адресованная родителям, может быть воспринята ими как трогательное выражение поддержки: так дети обращаются к тем, кого считают «своими». В устах учителя та же фраза, обращенная к ученику, прозвучит иронически, насмешливо. Ироническая интонация появляется и тогда, когда в обычном разговоре человек употребит выражение из высокой лексики («пылающий взор»). В среде музыкантов не принято обсуждать музыкальное исполнение и исполнителей, используя высокую лексику, вроде «восхитительно», «упоительно», «пламенно», «титан», «избранник» и т. п. (Подобные эпитеты чрезмерны даже в речевых оборотах грубой лести.)

Речевое воздействие на собеседника зависит и от того, насколько человека *обязаны* слушать, — каков его статус, репутация, авторитет, возраст, значимость цели и темы общения. Обычно речевое поведение строится так, чтобы поддержать или усилить *свою* позицию и одновременно ослабить позицию собеседника, что во многом составляет скрытую интригу процесса общения.

К нежелательным последствиям может привести ненамеренное ослабление собственной и усиление позиции собеседника уже в начале разговора. Человек говорит, например: «у меня очень важный к Вам разговор, но я задержу Вас только на минутку...» или «Вы вряд ли станете меня слушать, но я все-таки скажу...» и т. п. Так он сразу принижает значимость того, о чем собирался говорить, при этом возвышая над собой собеседника. Правда, этот прием успешно используется манипуляторами.

В профессиональной работе неправильное использование речевых средств приводит к низким результатам, испорченным отношениям, плохому настроению. Как справедливо замечено П. Казальсом по поводу дирижерских указаний, «...самая мудрая истина пропадает даром, если ее выскажут грубо или высокомерно. Следует помнить о чувствах музыканта и считаться с ними» [Кан А., 1977, с. 122].

НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Невербальные средства общения — жесты, мимика, взгляды, темп и интонация речи, поза и движения тела (пантомимика) — могут усиливать, прояснять смысл сказанных слов, готовить к восприятию речи или даже полифонически вести свою линию. Через невербальные средства проступает то, что скрыто на неосознаваемом уровне личности. Поэтому они раскрывают личностные особенности собеседников, их отношения и суть происходящего, а также состояние здоровья, социальный статус, принадлежность к национально-культурной среде и многое другое. Невербальные средства общения выразительны только в контексте, в конкретной ситуации разговора.

Исторически невербальные средства старше речи и у детей формируются до овладения языком.

Психологи отмечают связь между уровнем психического развития и характером экспрессии человека. Например, дети с задержками и патологиями психического развития обладают бедной мимикой и пантомимикой, плохо распознают чувства на лицах других людей [Чистякова М., 1990, с. 10].

Невербальные средства общения относительно независимы от конкретных вербальных языков.

МИМИКА

Мимика (греч. *mitos*, — подражание, воспроизведение) — скоординированные движения лицевых мышц, которые отражают эмоции и отношения человека и имеют символическое значение для других людей. Мимические движения первичны, и лишь по мере развития человека выразительным становится все тело [Рейковский Я., 1979, с. 147]. Подвижность мимики свидетельствует о легко возбудимой психике, а относительная статичность — об уравновешенной.

Связи между переживаниями и рисунками движений лицевых мышц возникают на рефлекторном уровне еще во внутриутробном периоде развития малыша. К концу первого года жизни он учится осознавать и управлять ими как средствами общения со взрослым. Примерно с пяти лет ребенок стремится контролировать выражение лица согласно правилам общения, принятым в его среде, требованиям семейного воспитания.

Большинство людей склонны любые заметные особенности внешней картины поведения партнера относить к проявлениям его внутреннего мира. Отсюда каждый человек стремится контролировать свою мимику.

Особенно тщательно контролируется нижняя часть лица, прежде всего рот и губы, поскольку с ними связано выражение самых сильных эмоций (страх, гнев, горе, радость). Так, искренняя улыбка отличается от фальшивой разными рисунками лицевых мышц (в первом случае «улыбается» рот и глаза, во втором — только рот).

В зрелом возрасте степень контроля мимики зависит от социальных ролей и статуса человека, а также от профессии, где есть свои требования и запреты. Например, даже начинающим музыкантам предписывается избегать на сцене мимических выражений, отражающих «преодоление трудностей».

У каждого человека есть два мимических языка.

Два «языка»

Первый — *общепринятый*, или *конвенциональный*: свои переживания люди выражают известным в данной культуре и среде общения способом. Этот язык мимики направлен на других, незаметно усваивается, в основном путем подражания, поэтому его фактически не знают люди, слепые от рождения. Для активизации общепринятого мимического языка достаточно лишь *присутствия* других людей — реального или воображаемого.

Вот некоторые элементы общепринятого языка мимики. При *интересе* брови слегка приподняты или опущены, веки немного расширены или сужены; при *удивлении* поднятые брови образуют морщины на лбу, глаза расширены, приоткрытый рот образует округлую форму; при *отвращении* брови опущены, нос сморщен, нижняя губа выпячена или приподнята и сомкнута с верхней губой, словно человек подавился или сплевывает; *презрение* выражено приподнятыми бровями и слегка запрокинутой головой, будто человек смотрит сверху вниз; *стыд* выражается опущенной головой, лицо отвернуто, взгляд отведен, глаза устремлены вниз или «бегают» из стороны в сторону, веки прикрыты и т. п.

При помощи данного языка человек способен не только выражать, но и имитировать нужные эмоции и оценки, скрывая «не нужные» (показатель искренности — степень симметричности мимики правой и левой половины лица). В любом случае позитивные эмоции и психологические состояния распознаются точнее, чем негативные. Отдельные ветви общепринятого языка мимики относятся к сакральным обрядам, бытовой и светской жизни, трудовому взаимодействию и сценическому искусству.

К примеру, вот правила выражения «типов душевного настроя» в английском театре XVII в., относившиеся не только к сцене, но и к социальной жизни. Сраженный красотой девушки герой должен был замереть в неподвижности, устремив красноречивый взгляд в одну точку: такова «летаргия любви». Если чувство оказывалось взаимным, то оба влюбленных застывали в оцепенении, глядя друг на друга. По мере роста чувства следовало как можно чаще вздыхать, стонать, заламывать руки и вздымать глаза к небу, а чтобы убедить в искренности чувств и намерений — слегка подвывать, произнося слова нараспев. Красавица, желавшая покорить благородного джентльмена, чуть прищуривала глаза, слегка выпячивала нижнюю губку и смотрела на избранника сонным взглядом [Ступников И., 1986, с. 158, 162]. Этот «язык» тогда был понятен всем.

Второй язык мимики — *личный, спонтанный*, имеет неповторимые рисунки движений лицевых мышц. Он понятен только близким людям, которые хорошо знают, как именно у данного человека выражаются недовольство, обида или страх. Поэтому трудно бывает что-то утаить от близких людей. Спонтанный мимический язык также выполняет важную роль в самоощущении и самопонимании*. Благодаря фиксации «изнутри» лицевых мышечных ощущений, человек способен более или менее отчетливо осознавать свои состояния, а значит, определять необходимость (или возможность) самоконтроля.

Вот воспоминание Б. Пастернака о пережитом состоянии, когда юношей он пришел в дом к своему тогдашнему кумиру А. Скрябину: «Я оценил тогда, как вышколены у нас лицевые мышцы. С перехваченной от волнения глоткой, я мямлил что-то отсохшим языком и

* Напомним, что психологически картина собственного тела строится иначе, чем картина окружающего мира. Зрение и слух играют здесь незначительную роль. Мы слышим свой голос не таким, каким его слышат окружающие, и видим себя даже в зеркале не такими, какими нас видят другие, поскольку, глядя в зеркало, непроизвольно изменяем выражение лица, а вместе с ним привычную позу и осанку [Гримак А., 1987, с. 77].

запивал свои ответы частыми глотками чаю, чтобы не задохнуться и не сплеховать как-нибудь еще. По челюстным мослам и выпуклостям лба ходила кожа, я двигал бровями, кивал и улыбался, и всякий раз, как я дотрагивался у переносицы до складок этой мимики, щеко-котливой и сладкой, как паутина, в руке у меня оказывался судорожно сжатый платок, которым я вновь и вновь отирал со лба крупные капли пота» [Пастернак Б., 1991, с. 155]. Лицо, живущее «своей жизнью», и душа, охваченная священным трепетом, — все вместе картина сильнее-го психологического напряжения.

Выразительные рисунки мимики вносят свой вклад в привычное выражение лица, с которым связан образ человека у окружающих.

Язык взгляда Взгляд — важнейшее средство установления психологического контакта между людьми. Взгляд может быть открытым, просительным, ласковым, требовательным, жестким, вопросительным, холодным, хитрым, пустым, торжествующим, рассеянным и т. д., выражая текущее психологическое состояние собеседника, его отношение к самому себе, к партнеру и к содержанию разговора. Навыки использования взгляда в общении усваиваются в раннем детстве и на протяжении жизни почти не меняются, даже если человек попадет в другую национальную среду.

Исследователи разделяют все известные культуры на *контактные* и *неконтактные* — в зависимости от значения взгляда в общении. В *контактных культурах* (у арабов, латиноамериканцев, народов Южной Европы) контакт глаз считается необходимым, что внушается с детства. Он является показателем установления доверия, близости и симпатии. Человек, который не смотрит на собеседника, будет восприниматься как неискренний, холодный, психологически зажатый, не совсем адекватный. В *неконтактных культурах* (у индийцев, пакистанцев, японцев, жителей Северной Европы и некоторых народов Южной Америки) прямой взгляд в лицо считается невежливым. Во время беседы люди могут смотреть в разные стороны, фиксируя лицо боковым зрением. Индейцы племени навахо учат детей не смотреть на собеседника, у японцев принято удерживать взгляд примерно на уровне подбородка собеседника.

Современные нормы делового общения предписывают удерживать взгляд чуть выше уровня глаз собеседника как наиболее нейтральный, исключающий из общения слишком «личный» момент. Светское общение предполагает взгляд немного ниже уровня глаз и выше уровня губ, что способствует непринужденности общения.

Независимо от принадлежности к контактной или неконтактной культуре, у большинства народов запрещено рассматривать

другого в упор, особенно незнакомого человека. Такой взгляд воспринимается как вызов, оскорбление, как выражение агрессии (особенно между мужчинами). Некоторые народы верят в существование людей с «дурным глазом», которые своим пристальным взглядом могут принести зло. Для врачей-психиатров те или иные аномалии взгляда («липкий взгляд», «бегающий взгляд» и т.п.) служат признаком нарушений психики.

Однако у большинства народов женщине предоставляется больше свободы в использовании прямого взгляда, и она воспринимает такой взгляд собеседника не как сигнал угрозы, а скорее как выражение интереса и желания наладить контакт. Психологи предполагают, что это связано с ее материнской ролью. Женщине приходится устанавливать психологический контакт с ребенком, не умеющим еще говорить, по мимике и взгляду «читать» его желания и состояния.

В процессе общения взгляд способствует решению трех психологических задач. Первая — *установление и поддержание контакта*. Беседа не может начаться, пока люди не встретились глазами. Общаюсь же на расстоянии, они стараются как можно чаще смотреть друг на друга. Если первый контакт глаз происходит «не так, как надо» (например, взгляд беглый, холодный, иронический и т. п.), собеседники чувствуют дискомфорт и общение быстро сворачивается.

Вторая задача контакта глаз — *распределение активности и инициативы в общении*. Обычно говорящий реже смотрит на партнера, чем слушающий: он сконцентрирован на содержании своих высказываний, а не на собеседнике. Перед тем как завершить высказывание, он смотрит в лицо слушателю, как бы сигнализируя: «теперь твоя очередь». Партнер начинает отвечать и тут же уводит взгляд от лица собеседника.

Третья задача — *выражение отношения к сказанному и к собеседнику*. Люди используют взгляд «глаза в глаза», чтобы подчеркнуть важность сказанного. Взгляд искоса — знак критического отношения к собеседнику. На собеседника более высокого статуса смотрят чаще, чем на равного по статусу. Если партнер быстро отводит взгляд, нам кажется, что он неискренен, либо у него «дурные» мысли или намерения, он испытывает чувство вины или вообще не хочет общаться. И наоборот: чаще стали встречаться глазами — отношения, кажется, стали более теплыми. Впрочем, чаще встречаются глазами и при выражении враждебности, угрозы, стремлении подавить волю собеседника. (Взгляд способствует психологическому внушению сильнее, чем слово.)



На полуострове Юкатан в Мексике найдены керамические фигурки, изображающие язык жестов, который могли использовать индейцы майя в I тысячелетии н. э.

Язык жестов

При жестикуляции активны руки и пальцы, важны движения головы и плеч. Люди трут виски, барабанят по столу, сжимают пальцы, «ломают» их,жимают плечами, дергают головой от нетерпения и т. п. Некоторые жесты могут пластически иллюстрировать сказанное, другие — выражать внутреннее состояние человека; третьи управляют процессом общения в конкретной ситуации (касание собеседника — жест психологической поддержки). Жест способен не только прояснить и усилить смысл сказанного слова, но стать его заместителем.

Некоторые люди, волнуясь, много жестикулируют, что сразу отражается на речи: она становится сокращенной, фрагментарной, появляется много междометий, «слов-паразитов», запинок. Стоит подавить жестикуляцию, как речь исправляется.

Как и в области мимики, жесты, имеющие общепринятый рисунок и устойчивую символику, называют *конвенциональными*. Но у каждого человека имеются *индивидуально-неповторимые* особенности жестикуляции, выражающие его манеру общения. Большинство конвенциональных жестов выучивают в детстве, перенимают от членов семьи, сверстников, друзей, коллег. Использование особых для какой-то группы людей жестов — знак принадлежности к «своим». Конвенциональные жесты имеют характерные национально-культурные особенности.

У многих народов жест отрицания — поворот головой слева направо, а у болгар — кивок головой сверху вниз. Арабы, выражая отрицание, наклоняют голову назад и прищелкивают языком, а чтобы показать полное несогласие, кусают ноготь на большом пальце правой руки и потом резко вытягивают ее вперед. Малайцы в этом случае просто опускают глаза. Также резко могут отличаться жесты приветствия и прощания. Мужчины-латиноамериканцы приветствуют друг друга в особом объятии: голова над правым плечом партнера, три хлопка по спине, потом голова над левым плечом партнера, еще три хлопка. Полинезийцы обнимаются и потирают друг другу спину. Эскимосы, приветствуя знакомого, слегка ударяют его кулаком по голове и по плечам, лапландцы трутся носами, а жители о. Самоа обнюхивают друг друга. При прощании жители Андаманских островов подносят руку партнера ко рту и тихонько дуют на нее, русские — машут кистью руки сверху вниз, а большинство европейцев покачивают рукой из стороны в сторону, ладонью вперед. Ряд подобных примеров бесконечен.

Если из общения полностью исключить жестикуляцию, взаимопонимание будет затруднено. И это имеет глубочайшие предпосылки в истории «человека разумного».

Согласно Б. Поршневу, жест предшествовал словесному общению, то есть самой ранней формой слова был именно жест, указывающий на определенное действие, — повелевающий, запрещающий и т. п. [Поршнев Б., 1974]. Первобытный человек не говорил без помощи рук и не мог мыслить без них [Леви-Брюль Л., 1999]. Это можно наблюдать у маленьких детей и сегодня.

Рисунок и пластика жестов отражает темперамент и характер собеседников, их отношение к содержанию общения и друг к другу, а также некоторые условия общения (например, при дефиците времени активность жестикуляции усиливается). Значение имеет не только выразительность и понятность жестов, но их связь с содержанием общения. Активная жестикуляция воспринимается как признак невоспитанности, когда она чрезмерна по отношению к теме общения и когда выступает неконтролируемым способом снятия излишнего психического напряжения в общении.

В отличие от лица, руки не умеют притворяться, а стихийная экспрессия рук почти не поддается управлению. Часто они «говорят» о том, о чем умалчивает лицо. Когда-то Гегель заметил, что в *выразительности* руки скрыто некое таинство судьбы человека.

Символика и пластика жестов имеет характерные особенности у людей разных поколений и профессий. Во многих профессиях существуют свои языки жестов универсального международного значения (например, у спортсменов, дирижеров). Наверное, самые сложные требования предъявляются к дирижерскому жесту, которому в идеале следует быть эстетически красивым, психологически выразительным, технически четким и законченным, творчески убедительным, способным передать намерения, подчинить музыкантов и в какой-то степени слушателей воле дирижера.

О ЧЕМ РАССКАЖЕТ ПАНТОМИМИКА Пантомимика — выразительные движения тела (греч. *pantomimos* — актер, подражающий всем телом).

Положение плеч, рук, головы, развороты корпуса собеседника передают его психологическое состояние, переживания, отношение к партнеру и к теме общения. Собеседник, готовый закончить неинтересный разговор, непроизвольно разворачивается в сторону выхода и в ту же сторону изменяет положение ступней ног.

Притворные движения корпуса, головы, рук и ног, как правило, чрезмерно усилены или расслаблены, чрезмерно импульсивны или зажаты. Так, недружелюбное отношение аудитории к докладчику или артисту можно прочесть, как полагают специалисты, по облику поднятых плеч и опущенных уголков рта (напряженность выдают поднятые плечи, расслабленность — опущенные).

Внешняя экспрессия тела тесно связана с внутренним настроением, и эти связи становятся легко обратимыми. М. Чехов, ссылаясь на одного из героев А. Чехова, который сначала топнул, потом рассердился, замечает: «Увеличьте этот комический случай в сто раз, воспримите его серьезно, и вы получите тот самый принцип возбуждения в нашей душе чувств...» [Чехов М., 1986, с. 173].

Пантомимика труднее контролируется сознанием, поскольку мы не чувствуем наше тело экраном душевной жизни. Мы не знаем «выражений» своего тела, «мы не можем владеть им и играть, как лицом, мы не можем им лгать, то есть одевать его той духовной маской, которая всегда наготове для того, чтобы скрыть сокровенное душевное движение» [Волошин М., 1988, с. 404].

Походка человека ритмом и динамикой шага, амплитудой переноса тела при движении, характером участия рук и положения головы свидетельствует о физическом самочувствии, психологическом состоянии, характере, возрасте человека. Озабоченный человек опускает голову и сцепляет руки за спиной. Подавленный вяло передвигает ноги и смотрит под ноги. Уверенный движется энергично, размахивает руками, тело слегка выдвигает вперед и вверх. У ощущающего себя лидером руки при движении энергичнее, чем ноги. Благоприятное впечатление оставляет легкая пружинистая походка с прямой осанкой и слегка приподнятой головой.

Тем не менее, телесные знаки многозначны. Неизжитые, «загнанные» в глубины подсознания эмоциональные переживания переходят в хронические мышечные напряжения, которые психологически притупляют эти переживания. Так создаются привычные пластические рисунки тела и «подтексты» его выразительности. Поднятая голова и опущенные плечи могут означать интерес, но также стремление к доминированию или ощущение контроля над ситуацией; опущенная голова и поднятые плечи — чувство поражения, а также презрение, обиду или неудовлетворенность.

**ПРОСТРАНСТВЕННЫЙ
ФАКТОР**

Исследователи установили: *психологическая дистанция и физическое расстояние между собеседниками тесно взаимосвязаны*. В зависимости от степени знакомства, взаимной привлекательности, целей контакта, пола, возраста, статуса и др. люди по-разному распоряжаются физическим пространством общения. Например, навязчивое общение заставляет собеседника демонстративно обозначать границы «личного пространства», которые нельзя нарушать. А если общение доставляет удовольствие, то эти границы становятся более гибкими. Старший по возрасту и должности имеет право по своему желанию сократить или увеличить дистанцию общения, но младшему этого делать не дозволяется. Реальное физическое пространство в общении приобретает *знаково-символический характер*, включаясь в психологический контекст общения.

Минимальная, или интимная, дистанция общения (от 15 до 45 см) как бы совпадает с условными границами внутреннего мира и ее разрешается нарушать только очень близким людям. Это пространство психологического защитного барьера человека. Вторжение чужого немедленно вызывает ускорение сердцебиения, выброс адреналина в кровь, приток крови к мозгу и мышцам. Поэтому любого рода скученность людей повышает уровень психической напряженности и приводит к беспричинным эмоциональным «взрывам».

Личная дистанция (от 45 до 150 см) характерна для общения в привычном кругу друзей, коллег, однокашников, а также для выражения эмоционального отношения к другому человеку. Некоторые исследователи называют ее оптимальной для процессов обучения.

Социальная дистанция (от 1,5 до 4-х м) обуславливает общение с «чужими», с теми, кого плохо знают. Но если даже малознакомые люди считают себя, к примеру, единомышленниками или союзниками, то они могут установить более близкую дистанцию. По некоторым данным умение общаться в границах именно этой дистанции выявляет у человека способности оратора, дипломата и актера.

Публичная дистанция (от 4 до 8 м) присуща массовым акциям — митингам, докладам, лекциям, собраниям и т. п. Здесь отсутствует личное общение людей. Оратор выступает от имени какой-

то социальной группы, например политической партии, коллектива учреждения, научной школы и т. п. Поэтому местоимение *Я* он старается не использовать, даже если говорит от себя лично («Мы не позволим...»; «Мы убеждены, что...» и пр.).

Также скрытый символический смысл может иметь расположение и передвижение людей в пространстве общения.

Соперничающие люди непроизвольно садятся напротив. Более того, — стоит сесть точно напротив друг друга людям с нейтральными отношениями, как тут же возникает скрытая конкуренция, накапливается раздражение и вроде бы на пустом месте может возникнуть ссора. Единомышленники любят садиться рядом, на одной стороне стола, а люди, обменивающиеся информацией, — наискосок, через угол. Те, кому надо выработать согласованное решение, садятся друг против друга, но слегка сдвинувшись по разные стороны условной осевой линии.

Немного об интонации

Музыканты о выразительности интонации знают, наверное, больше других людей — это их родная стихия.

Выразительность речи опирается на высотный рисунок ее мелодики, сдвиги громкости, темпа, тембровые перепады, которые объединяются в восприятии в общую интонационно-стилевую характеристику («энергичная речь», «вялая», «вычурная», «монотонная» и т. п.). Главное в том, что интонация *превращает поток речи в личное высказывание*: разграничивает смысловые части этого потока, составляет акценты, усиливает те или иные содержательные характеристики. Например, когда рассказчик повествует о каких-то быстро свершившихся событиях либо призывает собеседников срочно действовать, темп речи ускоряется, тембр становится более резким.

В каждом языке есть свои интонационные шаблоны; есть они и у каждого человека. Интонационные шаблоны речи обеспечивают ее беглость и понятность. Речевой опыт формирует у нас определенные интонационные ожидания, мы «поднастраиваемся» к речи собеседника, что улучшает ее понимание. Интонационные навыки складываются у ребенка еще до начала активной речи. Они оттачиваются и доводятся до автоматизма на протяжении всей жизни.

При помощи интонации человек выражает свое отношение к тому, *что* он говорит, к тому, *к кому обращается*, к *ситуации* общения. В кабинете начальника он четко артикулирует слова, замедляет темп, «округляет» мелодику речи. Наедине с возлюбленной — смягчает артикуляцию, играет темпами, добавляет бархатные нотки к тембру, снижает высотность речи.

Интонация невероятно гибко отражает текущие моменты общения; даже интонационные шаблоны собственной речи человек

интуитивно использует так, чтобы они подчеркивали особенности происходящего. Одни и те же слова с разной интонацией могут выразить поддержку или отстраненность, нежность или пренебрежение, понимание, удивление, восторг или отвращение, показаться наполненными глубоким смыслом или «глупостью».

Наконец, интонация косвенно *характеризует говорящего*, особенности его нервной системы, возраст, состояние здоровья, текущее эмоционально-психологическое состояние, некоторые черты характера и личности, отношение к самому себе. Словом, по ней можно составить своего рода «психологический паспорт» личности.

И все же даже специалисту трудно учесть все психологические послания, которые несут невербальные средства общения. Люди действуют своим, особенным образом, следуя шаблонам или импровизируя, — иногда успешно, иногда нет. Читать собеседника как открытую книгу невозможно.

1.4. Понять другого

ОСОБЕННОСТИ ПОНИМАНИЯ

Понимание человека человеком — это осознание его состояний, мотивов, целей, личностных черт в *его собственном* жизненном пространстве, в контексте *его* внутреннего мира. Слово «осознание» здесь условно, поскольку в понимании другого многое осознается неясно или не осознается совсем, схватывается интуитивно, помимо того, что можно наблюдать.

Разные слои внутренней жизни человека обычно слабо связаны между собой. Каждый внутренний поток может какое-то время выходить на первый план и затем вновь погружаться в тень, оставаясь не осмысленным до конца. Человек вдруг говорит то, что не хотел говорить, реагирует так, как не планировал и не ожидал от себя; он может одновременно стремиться к чему-то и бояться этого, притягиваться и отталкиваться от чего-то. Динамичность, многомерность и текучесть внутреннего мира ставят пределы как самопониманию, так и возможности других людей, даже самых близких и любимых, понимать нас.

Для взаимопонимания важна *обратная связь* — как люди восприняли нас, нашу внешность и манеру общаться, как истолковали поведение. Чтобы понять друг друга, нужно увидеть себя взглядом другого, а его — таким, каким он себя видит, проникнуть в его интерпретацию твоего внутреннего мира. Даже в сочувствии и соучастии каждый воспринимает *и другого, и самого себя*.

Все способы понимания другого пристрастны и оценочны. Так, положительное мнение о себе люди оценивают как более достоверное, чем негативное. Наблюдая за собой и людьми, мы обычно *приписываем* партнеру по общению вероятные причины, мотивы поведения,

черты характера. Чем важнее нам понять внутренний мир, *психологию* другого человека, тем активнее приписывание, в том числе таких намерений и качеств, которыми он не обладает вовсе. В юности люди склонны акцентировать личные качества собеседника при помощи универсальных конструкторов («хороший» — «плохой», например), а с возрастом на первый план выходят социальные и профессиональные качества. Образ другого становится более описательным, осторожным и менее зависимым от эмоциональных оценок.

Впрочем, ситуации и формы общения настолько многообразны и подчинены многим жизненным задачам, что необходимость в глубоком понимании собеседника возникает нечасто. Кроме того, существуют различия между потребностью *быть понятым* (донести до собеседника содержание своего внутреннего мира) и *быть понятным* (соответствовать ожиданиям собеседника и возможностям понимания). Результаты исследований показывают, что достоверное понимание человека человеком не требует слишком длительного и близкого знакомства. Длительное общение, наоборот, способствует взаимному искажению представлений друг о друге (как правило, преувеличению положительных черт).

Психологи заметили тенденцию: люди нередко смешивают *объяснение* поступков и переживаний другого человека и *понимание* его как личности. При этом в отношении других людей мы чаще прибегаем к *объяснению*, а в отношении себя ищем *понимания*. *Объяснить* чужие поступки и переживания легче всего через некие общие основания («такова женская психология», «молодежь сейчас этого не чувствует» и пр.). А вот чтобы *понять* человека, надо принять его таким, какой он есть, самого по себе, целиком, без сравнений и исключений; ощутить его внутренний мир как особенный и увидеть его поступки и переживания концентрированным выражением этого мира.

**О ПЕРВОМ
ВПЕЧАТЛЕНИИ** Первое впечатление о человеке нередко является стимулом либо барьером для взаимопонимания. В зависимости от того, как *выглядит* (как *воспринимается*) человек, делаются выводы о том, *какой* это человек. Если впечатление позитивное, то положительные качества переоцениваются, а отрицательные недооцениваются, сглаживаются, для них находят «разумные» оправдания. При отрицательном впечатлении — все наоборот. Некоторые люди склонны преувеличивать положительные качества окружающих, другие предпочитают преувеличивать отрицательные.

Отсюда одни и те же внешние данные могут оцениваться по-разному: например, глубоко посаженные глаза могут трактоваться как выражающие «глубину мысли» и как выдающие «затаенную злобу»,

тяжелый подбородок может символизировать «решимость пойти на все» или же «силу воли в преодолении трудностей» [Бодалев А., 1970].

Первое впечатление задает эмоциональную тональность восприятия («приятный — неприятный», «симпатичный — несимпатичный»), обуславливает акцентирование одних качеств собеседника и слепоту к другим. В результате возникают некие ожидания и прогнозы относительно поведения личности. Правда, иногда первое впечатление о человеке бывает сродни пророчеству.

На одном из концертов, где знаменитому Шаляпину аккомпанировал молодой, мало еще известный пианист Рахманинов, среди слушателей был А. Чехов. В антракте Чехов подошел к Рахманинову и сказал: «А знаете, Вы будете большим музыкантом». — И прибавил: «У Вас очень значительное лицо». Для Рахманинова эти слова многое значили, хотя, как он считал, Чехов музыки не понимал [Рахманинов С., 1978, с. 546]. Чехов вряд ли мог объяснить, как у него родилось впечатление масштаба личности и огромного духовно-творческого потенциала молодого музыканта.

О НЕКОТОРЫХ ОШИБКАХ

Ошибки восприятия возникают из-за того, что мы не замечаем сходства либо различий между собой и другим человеком. Мы не умеем отделить поступки, на которые толкнула человека ситуация, от тех, которые вытекают из логики его характера. Мы придаем большое значение совпадениям событий и поступков (во времени, пространстве), считая их символическим подтверждением наших «гипотез», «выводов» и «прогнозов». Некоторые люди убеждены, что доверяют только фактам, а на самом деле за факты принимают свои эмоциональные реакции на поступки или на обманутые ожидания каких-то поступков.

Каждый человек придает большое значение *собственным* представлениям о других людях и легко отбрасывает то, что этим представлениям не соответствует. То есть мы пытаемся оценивать другого человека не по тому, кто он *есть*, а по тому, каким *должен* быть, согласно нашим представлениям о логике связей между свойствами личности и ее поведением. Например, от активного и энергичного ожидают борьбы за лидерство, конкурентного поведения. Если человек ярко выражает эмоции, то многие делают вывод: он все переживает очень глубоко. Пассивного и молчаливого человека люди охарактеризуют как застенчивого и т. п. Иногда это верно, но все же — *иногда*.

СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ ДРУГОГО

Часто люди слабо разграничивают понимание человека и понимание его речевого сообщения. Если непонятно, о чем говорит человек, то следует вывод:

«Я его не понимаю». Отсюда умения ясно выражать свои мысли и внимательно слушать считаются основой взаимопонимания. Плохо сформулированная мысль рассыпается, многословие не позволяет ее «поймать», внимание партнера отвлекается, что вызывает раздражение говорящего («Ты меня совсем не слушаешь!»).

Психологи выделяют два основных способа выслушать собеседника. *Пассивное слушание* называют внимательным, «понимающим» молчанием. Партнер почти не вмешивается в речь собеседника, ограничиваясь поддерживающими контакт междометиями и общими фразами («да!», «ясно!», «как интересно!», «неужели?» и пр.). Сочувствие, доброжелательность, готовность поставить себя на место собеседника облегчают выражение мыслей, оценок, переживаний.

Пассивное слушание необходимо, когда собеседник стремится выразить свое отношение к чему-то, высказать свою точку зрения, обсудить какие-то трудные проблемы, а также если ему трудно передать словами то, что его волнует, если он застенчив и неуверен в себе. Такой способ слушать иногда помогает лучше понять человека, ведь он почти не влияет на его реакции, поступки и ход мысли. Однако если собеседник злится, расстроен, ищет оправдания своим ошибкам, недопустимым желаниям и поступкам, то пассивное слушание он может принять за согласие и поддержку.

Подражание пассивному слушанию — имитация соответствующей мимической маски и шаблона поведения (взгляд в лицо, кивки головой, реплики поддержки). Но при этом собеседник занят своими мыслями и фактически не включается в контакт. Обычно имитация внимания довольно быстро разоблачается.

Активное слушание — это живой диалог, общение-сотрудничество, слушание-взаимодействие. Партнер уточняет сказанное, выясняет детали, перефразирует, подводит итоги, соотносит оценки и т. п., стремясь как можно точнее понять смысл высказывания собеседника. Это особенно важно для людей, которым трудно сформулировать свое мнение или идею из-за неуверенности и страха показаться глупым. Активное слушание также может помочь в беседе с очень разговорчивыми собеседниками, легко теряющими «тему», отвлекающимися на ассоциации и ненужные подробности, а также с людьми напористыми, бесцеремонными, бестактными, недоброжелательно настроенными.

**О ГРАНИЦАХ
ИСКРЕННОСТИ**

Искренность — одна из абсолютных ценностей человеческого общения. Она выражает потребность и способность человека быть самим собой, отсутствие страха сравнения, оценки, страха незащитности. Однако мы интуитивно определяем допустимую меру искренности в общении с разными

людьми и в разных ситуациях. Одним людям легко быть искренними с посторонними, другим — только с близкими людьми; одни бывают искренни только говоря о себе, для других искренность не зависит от темы общения. Как заметил Толстой, в стремлении к искренности можно перейти ту грань, за которой искренность становится предметом самолюбования, своего рода тщеславием. Оптимально для полноценного общения состояние *ненапряженной откровенности*, когда люди не пересекают границу исповедальности, душевной интимности [Сливицкая О., 1988, с. 136–137].

В общении самораскрытие никогда не бывает взаимным и «сбалансированным» по глубине, полноте, мотивированности и своевременности. Хотя исповедь побуждает и в какой-то степени обязывает к ответной откровенности, можно натолкнуться на равнодушие собеседника, холодность, скрытую в маске сочувствия. Кроме того, у собеседников могут быть разные мотивы самораскрытия: одному необходимо снять накопившееся внутреннее напряжение («выговориться»), а для другого — это потребность выбраться из паутины субъективности, ощутить свой внутренний мир *как бы* со стороны. Не говоря уже о случаях, когда самораскрытие служит манипулятивным целям и подчинено получению каких-то выгод.

То же относится и к проницательности — способности интуитивно проникать в подлинные мотивы и состояния собеседника, точно схватывать его главные черты *поверх и помимо* демонстрируемой им картины поведения. Проницательность может быть и чрезмерной, когда (даже не желая того) человек видит гораздо больше необходимого. Фактически он вторгается во внутренний мир другого без его разрешения. Это может разединять людей в такой же степени, как и чрезмерная искренность.

Степень самораскрытия, на которую готов отважиться человек, зависит от взаимного доверия, с одной стороны, и является выражением этого доверия, с другой. Взаимное доверие создает *атмосферу* понимания и поддержки, хотя понимания как такового не гарантирует.

1.5. КОММУНИКАТИВНЫЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

...чтобы общаться, надо иметь то, чем можно общаться, т. е. прежде всего свои собственные переживания, чувства и мысли.

К. Станиславский

В справедливом замечании Станиславского содержится все же только часть истины. Некоторые личностные свойства даже

при богатом внутреннем мире собеседников могут затруднять или, наоборот, облегчать общение. Такие свойства называют *коммуникативными*.

Три группы

Исследователи выделяют три основные группы коммуникативных свойств. Первая — *общие коммуникативные свойства личности*. Они выражают *отношение к людям* (внимательность, сочувствие, доброжелательность, открытость, холодность, фамильярность, злопамятность и пр.) и *стиль поведения* в различных ситуациях общения (стремление доминировать, отстраненность и пр.).

Вторая группа — *специальные коммуникативные свойства*, определяющие, *как человека воспринимают другие люди, как они ведут и чувствуют себя в его присутствии* [Кроник А., Хорошилова Е., 1984, с. 57]. Эти свойства чаще всего не осознаются и не контролируются человеком. К данной группе относится, к примеру, обаяние.

Например, есть люди *честные*, а есть такие, которым *трудно говорить неправду*; есть *отзывчивые*, а есть — *располагающие* к отзывчивости, которым *хочется* сочувствовать и помогать. Есть люди *искренние*, а есть — *внушающие доверие*; бывают люди *раздражительные*, но бывают *раздражающие* (притом, непонятно почему). То и другое редко совмещается у одного и того же человека. Внушающие доверие могут быть лгунами, а располагающие к отзывчивости — циничными манипуляторами. Пока неизвестно, почему одни люди буквально притягивают к себе сочувствие и сопереживание собеседников, а другим приходится чуть ли не «выпрашивать» его.

Третья группа — *особенные коммуникативные свойства личности*. Они *соединяют потребность группы в людях с нужными качествами и возможность конкретной личности проявить эти качества*. Таковы, к примеру, лидерские качества.

Рассмотрим некоторые яркие коммуникативные качества личности, относящиеся к каждой из названных групп.

Доминантность

Одной из заметных стилистических характеристик общения является *доминантность* — стремление человека непременно господствовать, влиять на собеседника. Через доминантность проявляются многие особенности отношения человека к людям и самому себе.

В рамках информационного общения такой человек убедит в ценности своего сообщения, заставит собеседника принять его точку зрения, хотя в споре побеждает часто напором, а не логикой, непременно оставляя за собой последнее слово. В экспрессивном общении он стремится вызывать у собеседника восхищение своими сильны-

ми сторонами (умом, убежденностью, внешностью и пр.). Даже при антипатии к партнеру он интуитивно выхватывает такие его особенности, которые позволяют производить впечатление, влиять, подчинять своей воле. В деловом общении доминантный человек будет навязывать партнерам свои интересы, внедрять свое видение цели и плана действий как единственно верных. Доминантные люди не отделяют себя от своей позиции или мнения по какому-то вопросу. И если эту позицию люди не принимают, они переживают это как агрессию против собственной личности.

Доминантный собеседник уверен в своем праве управлять процессом общения. Он повышает голос, затягивает паузы, перебивает и т. п., когда сочтет нужным. Ему трудно признать, что он был неправ, слишком груб или бестактен, а если и признает, то лишь для того, чтобы произвести нужное впечатление. Между двумя доминантными собеседниками постоянно вспыхивают «искры», возникают напряженные ситуации, грозящие конфликтами.

Некоторые люди доминантность в общении оценивают как «неинтеллигентность», «плохое воспитание», а недоминантности приписывают «деликатность» и «тактичность». Такие связи могут отсутствовать. Доминантность создает трудности в общении тогда, когда ее носитель эгоистичен, ревнив, неумен, обладает завышенной самооценкой. Доминантность у людей добродушных, остроумных, ярких остается в пределах живой неповторимой манеры общения. В любом случае ошибкой было бы пытаться померяться напором с доминантным человеком, как и полностью подчиниться ему. Доминантность нередко связана и с особенностями профессиональной деятельности, например педагога, руководителя разного профиля и уровня, в том числе дирижера и режиссера.

Недоминантные люди всегда чувствуют себя неловко, боятся обидеть, вызвать раздражение, легко теряются и уступают свои позиции, не перебивают и не повышают голос, поэтому могут выглядеть заторможенными, отвечающими невпопад и улыбающимися не по делу. Они терпимы к собеседнику и подчиняются навязанным им правилам общения из-за повышенной чувствительности к силе другого и критичности к себе. Чаще чем надо они считают себя неправыми и убеждены, что «не умеют общаться». В атмосфере доброжелательности такие люди могут показать все, на что способны, что знают и умеют. Но и недоминантные люди могут выходить за рамки привычной манеры общения, если затронуты какие-то важные для них ценности и интересы.

Предпосылкой недоминантности выступают врожденные свойства психического склада (слабый тип нервной системы, интровертированность), но закрепляют ее особенности воспитания, основанного на психологической зависимости или на беспрекословном подчинении взрослым, а также жизненные обстоятель-

ства развития ребенка (к примеру, безграничная любовь семьи при жестком неприятии его детским окружением).

Абсолютно доминантных и недоминантных людей не существует: большинство тяготеет к одному или другому полюсу. Доминантные по-разному будут проявлять эту черту в разговоре с вышестоящими и равными, а недоминантные — в семье и за ее пределами. Также доминантность и недоминантность может становиться *защитной маской* в определенных ситуациях или защитным компонентом индивидуальной манеры общения.

Мобильность
и ригидность

Свойство *мобильности* проявляется в том, что человек легко включается в общение, живо реагирует на собеседника и также быстро может выключаться из общения. У мобильных личностей живая мимика, выразительная жестикуляция, беглая речь; они не могут долго обсуждать одну тему, отвлекаются на анекдот, «случай» из жизни, нетерпеливы, поэтому договаривают за собеседника длинную фразу, подгоняют его. Они свободно относятся к ритуалам общения. Эта стилевая характеристика общения в большей степени связана с особенностями нервной системы, нежели с чертами личности. Общаясь с таким собеседником, приходится, порой, подстраиваться вначале к его темпоритму и затем постепенно замедлять его.

Мобильный собеседник торопится выразить общий смысл, поэтому плохо формулирует мысли, пропускает слова, обрывает предложения, особенно когда считает, что его «уже поняли». Обсудить с ним какую-то проблему непросто, поскольку он распыляется, «фонтанирует» разнообразными идеями и посторонними ассоциациями, и приходится все время возвращать его к теме разговора.

Противоположный стиль общения у *ригидного* (лат. *rigidus* — жёсткий, твёрдый) собеседника, который замедлен в реакциях и трудно переключается. Даже вступив в беседу, он еще какое-то время настраивается на общение, постепенно отходя от своих дел и мыслей. Он внимателен, старается тщательно контролировать речь, говорить понятно и подробно, не дает сбить себя с мысли, не любит спешки, лишних эмоций, чрезмерной жестикуляции. Важные мысли, удачные выражения обязательно повторяет, подводит итоги, уточняет все детали. Также неторопливо, соблюдая все ритуалы прощания, он выходит из общения. Степень ригидности бывает различной — от вызывающей уважение основательности и до вызывающей раздражение «заторможенности».

Хотя мобильность или ригидность обусловлены в значительной степени психологической конституцией человека, форма выражения этих свойств индивидуальна, зависит от среды, особенностей воспитания, специфики профессии. (Например, учителя с возрастом приближаются по манере общения к ригидным).

Сочетание описанных свойств определяет индивидуальный стиль общения и образ личности в глазах собеседников. Люди *доминантные* и *мобильные* могут создавать впечатление живых и ярких собеседников, а *доминантные* и *ригидные* — людей «тяжелых», с которыми «необходимо терпение». *Недоминантные* и *мобильные*, превращаясь в тень своего собеседника, оставят скорее впечатление «человека приятного», нежели яркого и оригинального. А *недоминантных* и *ригидных* оценивают как малообщительных, замкнутых, закрытых, хотя в атмосфере симпатии и любовного терпения они могут раскрыться как интересные и глубокие собеседники. Но стиль общения — еще не вся личность, которая гораздо многозначнее и противоречивее, чем можно предполагать из ее поведения. Как заметил Ф. Достоевский, «личность непроизвольно стремится стать другой, едва к ней приклеивают ту или другую этикетку».

Обаяние

С обаянием связывают неизъяснимую притягательность человека, завораживающее воздействие его внешней выразительности, — то, что Ф. Шаляпин называл «манерой быть — ходить, слушать, говорить, смеяться, плакать» [Дранков В., 1992, с. 208–209]. В своих истоках слово «обаяние» восходит к старому глаголу «обаять» (о-баять), который означает нечто вроде «околдовать словами». Обаяние, подобно интеллекту или одаренности, не зависит от нравственной сути человека (злодеи, к сожалению, бывают и умными, и одаренными, и обаятельными).

В психологии есть специальный термин для обозначения завораживающего воздействия внешней экспрессии человека — *фасцинация* (лат. *fascino* — зачаровывать, околдовывать). Она проявляется в мгновенной неосознаваемой, некритической реакции (интереса, удивления, восхищения, симпатии, очарования, шока, испуга) на экспрессию собеседника. Фасцинацию усиливают динамичные ритмы речи, вариативность интонаций, повторов, драматических усилений, пауз, выразительная пластика движений, позы, жестов, мимики, особенности походки и даже рисунок перемещений в пространстве. Тем не менее, в точности установить факторы, которые вызывают реакцию на человека как на обаятельного либо раздражающего, невозможно.

Обаяние (фасцинация) всегда отражает *выразительность индивидуальности* человека. Ф. Шаляпин вошел в историю как воплощение невероятного человеческого обаяния и сценического «магнетизма».

Предоставим слово очевидцу: «Куда бы ни приходил Ф. И., он сразу же оказывался в центре внимания. О чем бы ни говорил, все его слушали... это было словно гипноз. В чужой передаче, даже дословной, его рассказы теряли обаяние и значительность. Значит, главное было в нем самом. Костюм сидел на нем с такой небрежной



Завораживающий эффект артистической выразительности Ф. Шаляпина замечен даже на этой явно постановочной фотографии певца в роли Мельника из оперы А. Даргомыжского «Русалка».

элегантностью, как ни у кого, ел он как-то особенно просто и в то же время красиво, аппетитно смакуя. А когда рассказывал, как на Волге рыбаки вынимали из только что выловленного осетра икру и как он ел ее, поливая соком, выжатым из лимона, то я просто ощущал вкус икры во рту и даже оскмину от лимонной кислоты» [Паторжинский Ф., 1988, с. 109].

Легенда о Шаляпине связана с его даром перевоплощения и магическим воздействием на публику. Он «заставлял» резонансно откликаться своих собеседников, всего лишь *выражая себя*, как это делает любой человек. Интересно другое. Он сам обладал такой же невероятной восприимчивостью, откликаемостью на *выразительность*, — будь то человек, художественный образ, музыкальная интонация, — которую сам легко пробуждал в публике и в своих собеседниках.

С. Рахманинов вспоминал: «Акомпанировать ему было величайшей радостью моей жизни. Какое безграничное наслаждение и удивление вызывали поразительная легкость восприятия, быстрота и непосредственность его реакции на малейший художественный штрих, его изумительный дар перевоплощения, глубина и подлинность переживания» [цит. по: Дранков В., 1992, с. 205].

Очевидно, способность почти гипнотически *воздействовать* на других и способность чутко и мгновенно *отзываться* на воздействия со стороны других тонко и тесно взаимосвязаны.

Специалисты считают музыку, в особенности инструментальную, одним из феноменов фасцинации. Слушатель *непосредственно* реагирует именно на *внешнюю выразительность* звучания как таковую — и тогда, когда владеет музыкальным языком, и тогда, когда вся полнота содержания музыки ему недоступна.

Артистическое обаяние

К сфере специальных коммуникативных свойств относится и артистическое обаяние — способность заражать слушателей своими мыслями, переживаниями, одновременно воспринимая токи, исходящие от слушателей. Уровень обаяния артиста зависит от слушателей в такой же мере, как и от него самого. По мысли С. Савшинского, механизм артистического обаяния заключается в следующем. Благодаря способности ярко передавать экспрессию музыкального образа, артист как бы затормаживает у публики все восприятия, кроме внушенных им же, то есть в прямом смысле *захватывает* ее (отсюда переживание «сценического магнетизма», «гипнотической власти артиста»). Публика превращается, по выражению Вяч. Иванова, «в одно душевное тело», заражая и заряжая артиста своими энергиями.

Таким образом, артистическое обаяние сложнее простого захвата и удержания внимания публики. По наблюдению К. Станиславского, с помощью разнообразия поз, движений и мимики даже гениальный актер способен безостановочно держать внимание тысячной толпы при сильной захватывающей сцене — 7 минут, при обыкновенной тихой сцене — 1 минуту. Потом внимание зрителей ослабевает, этих средств уже не хватает [Станиславский К., 1937, с. 302].

Артистическому обаянию приписывают чуть ли не решающую роль в сценическом успехе, хотя оно не связано напрямую с художественным качеством игры. Сценическим обаянием могут обладать как первоклассные мастера, так и артисты с более скромными возможностями.

«Есть оно — и артист производит огромное впечатление, даже невзирая на недостатки своей игры; нет его — и самые большие достоинства рождают лишь холодный отзвук в слушателях. В этом был секрет успеха Антона Рубинштейна; профессионально уязвимый Падеревский производил на публику большее впечатление, чем совершенное мастерство Годовского, Никиш пользовался большим успехом, чем Малер, Собинов — большим, чем гениальный Ершов» [Коган Г., 1980, с. 96].

К сожалению, артистическое обаяние не остается статической величиной: на протяжении жизни музыканта оно может усиливаться или ослабевать, временно колебаться или даже вовсе утрачиваться. Это явление пока очень мало изучено.

В идеале каждый человек должен уметь понимать других людей, слушать и слышать их, сотрудничать и решать конфликтные ситуации, иметь особую интуицию, которая обуславливает тактичность и доверие к людям. На самом деле в общение вступают люди, далекие от идеала, — с разными системами ценностей и уровнями культуры, воспитания и образования, жизненными привычками и опытом, индивидуальными характерами и представлениями о правилах поведения. Такие различия иногда создают барьеры для общения, но иной раз, как ни парадоксально, побуждают людей искать внутреннее сходство, сближать жизненные позиции и мнения.

Когда говорят о «трудных в общении», то имеют в виду людей с определенными чертами личности и манерой общения.

П. Казальс рассказывает о незаурядном («гениальном», по его выражению) музыканте, который не состоялся из-за своей манеры общения с коллегами. Он начал успешную карьеру как пианист, затем страстно увлекся композицией, но не нашел признания и был

готов все бросить. Казальс не только стал исполнять его музыку, но и пытался уговорить Э. Изай, А. Корто, Ф. Крейсlera и других выдающихся музыкантов сделать то же. Сопротивление было всеобщим и непреодолимым. Музыкант был вызывающе несдержан, раздражителен, груб, самоуверен, нетерпим, не признавал иных мнений, суждений, интерпретаций музыки, кроме своих собственных. К тому же он не считал нужным придерживаться каких-либо норм этикета и правил общения. Он мгновенно наживал врагов среди собратьев по цеху. Сам Казальс оправдывал своего подопечного творческой одержимостью одаренного человека, но всеобщая неприязнь к автору закрывала пути к его музыке [Кан А., 1977, с. 109].

Трудности в общении может создавать чрезмерная выраженность отдельных личностных черт, которую человек не может или не хочет держать под контролем. Если взять любую (даже самую прекрасную!) черту человека и усилить ее насколько возможно, то сразу мы получим «трудного в общении» человека. Увлеченный человек немедленно садится «на своего конька», подавляя окружающих. Владелец блестящего критического ума во всем находит недостатки и ошибки, а чрезвычайно миролюбивый — всегда всем доволен и во всем со всеми согласен — кажется либо лживым, либо неумным.

Тяжело выдержать общение с людьми замкнутыми, крайне закрытыми для окружающих, но также и с чрезмерно болтливыми. Люди с трудом выносят тех, кто постоянно жалуется на свои беды и неудачи, и тех, кто все время хвастает своими успехами, знаниями, достижениями. Затрудняет общение постоянная, немотивированная ложь, лицемерие и, в такой же степени, неумение скрывать некоторые свои реакции и оценки, неуместная искренность. И все же «трудность в общении» — характеристика относительная, не имеющая четких объективных критериев.

§2. О ЗАКОНАХ ОБЩЕНИЯ

Законы общения раскрывают наиболее вероятные связи между психологическими факторами, не зависящие от ситуаций и участников общения. Эти законы действуют наподобие социальных рефлексов, то есть помимо сознания и воли людей. Интуитивно каждый человек знает об их существовании благодаря своему жизненному опыту, хотя такое знание не облегчает управление межличностными отношениями и не избавляет от ошибок.

2.1. Закон уподобления

Понять человека, значит вместить его в себя...

Понять человека значит также быть им самим...

О. Вейнингер

МЕХАНИЗМ Закон уподобления описывает глубинный механизм психологического контакта между людьми. Он выражается в подавлении (торможении) собственных реакций или двигательных импульсов при контакте с другим человеком. Если человек «заполнен» собой, поглощен внешними впечатлениями, то психологический контакт с людьми затруднен или невозможен. В процессе общения собеседники неосознанно стремятся уподобиться друг другу: поднастраивают манеру, темп, интонационный и словарный состав речи, психологическое состояние, способ мышления, иногда перенимают позу, некоторые жесты и др. Это относится не только к межличностному общению. Хороший лектор или артист всегда настраивается на аудиторию, как и публика — на общение с конкретным артистом или лектором.

Человек сохраняет чувство Я, но одновременно ощущает в себе психологические переживания или состояния другого существа. Истоки этого явления уходят вглубь человеческой истории. Исследователи убеждены, что тысячелетия назад человек владел способностью *непосредственно* осознавать другого через себя и себя через другого, что могло быть одним из каналов связи между людьми.

Э. Канетти описал бушмена, ожидающего прихода отца. По ощущению боли от старой раны отца в той точке тела, где тот ее обычно чувствовал, бушмен понимает, что отец совсем недалеко. Возможно такой способ внеречевого контакта не был чем-то исключительным для наших далеких предков [Канетти Э., 1988].

Постоянное ощущение в себе некоего другого существа, может быть чуждого и враждебного, незащищенность перед таким вторжением пробуждали в человеке стремление к внутренней твердости и постоянству внутренних границ. Так рождается социальное требование внутренней автономии человека. «Никому не разрешено проникать в другого, и этот другой не позволяет того же самому себе. Человек должен иметь силу быть сам по себе и быть тождественным себе. Одно с другим здесь тесно взаимосвязано» [Канетти Э., 1988, с. 492].

Фрагменты древнейшего механизма установления контакта (конечно, преобразованные) сохранились в общении современных людей. Мы психологически настраиваемся на собеседника, сочувствуем его переживаниям, размышляем над его идеями, пытаемся понять, что за человек перед нами, в том числе *по тому, каким он видит и чувствует нас самих*. И сами стараемся быть притягательными для других, пробудить в них сочувствие, заразить их своими мыслями. Однако внутренняя автономия современного человека исключает «автоматизм» психологического контакта с другими, — теперь контакт *требует взаимных усилий*.

ОТНОШЕНИЕ К
ИМИТАТИВНОМУ
РЕФЛЕКСУ

Имитативный рефлекс, или инстинкт подражания, физиологи иногда относят к группе рефлексов общения. Это древнейший рефлекс, который, обновляясь и изменяясь на каждой ступени эволюции,

играет роль приспособительного механизма для большинства живых существ — от насекомых и рыб до животных и человека. У детенышей он проявляется активнее, чем у взрослых особей. Животное, по выражению Б. Поршнева, копирует следствия, не испытывая соответствующих причин. Смысл в том, что имитирующее действие или поведение автоматически *отменяет другие действия или варианты поведения*. В самом деле, если мы непроизвольно улыбаемся в ответ на улыбку другого человека, то в этот момент невозможно проявить, к примеру, агрессию [Поршнев Б., 1974, с. 194–195].

Животное может подражать лишь особи своего вида, в отличие от человека, имитативные возможности которого почти безграничны. Благодаря им человек получил власть над поведением животных [там же, с. 360]. Только у приматов имитативный рефлекс усложняется настолько, что они способны подражать человеку. Кроме того, механизм усложненного подражательного рефлекса уже не сводится только к действиям «зрителя». «Актер» стремится активно стимулировать подражательное поведение «зрителя».

У человека имитативный рефлекс играет важнейшую роль на ранних этапах развития. Ребенок обучается звукам, словам, фор-

мам родной речи через подражание речи окружающих, пока не имеющей для него отчетливого смысла. Тем же способом он усваивает некоторые навыки, значимые для общения (например, приветствия, прощания). У взрослого человека неосознаваемая имитативность ограничивается. Она может проявляться в произвольных реакциях на некоторые простейшие действия (зевание, улыбка), а иногда усиливаться в экстремальных ситуациях (например, в возбужденной толпе).

Неосознаваемое уподобление другому в процессе общения отличается от имитативного рефлекса в главном: оно имеет *мотив, смысл и эмоционально-личностную окраску*. Иначе говоря, неосознаваемое уподобление превращается в душевное движение навстречу другому человеку и восходит к духовной связи между людьми. Понимание душой — вот в чем смысл.

Эмпатия Наиболее ярким проявлением закона уподобления выступает *эмпатия* (греч. *empathia* — сопереживание) — *способность эмоционально проникать во внутренний мир другого человека и принимать его, не анализируя, не оценивая и не критикуя*. Человек ощущает чужие радость и боль, их глубину и смысл как свои, будто он отодвинул в сторону собственные чувства, взгляды и оценки, при этом *не теряя внутренней границы* между собой и другим. Если эмпатия «отключена», то человек воспринимает других людей как неодушевленные объекты с некоторыми полезными или ненужными функциями и использует эти объекты в своих целях.

Эмпатия открывает в нас способность сочувствия и сопереживания не только себе подобным, но всякому живому существу и даже неодушевленным объектам окружающего мира. Также она обуславливает сочувствие, сопереживание самому себе.

Не случайно развитие эмпатии лежит в основе воспитания детей. Через сопереживание сказочным героям — насекомым, животным, растениям, неодушевленным объектам («бедному чучелу») ребенок учится *сочувствовать другому*, независимо от того, как тот выглядит. Он расширяет свой эмоциональный опыт, свои представления об эмоциональной жизни людей, тем самым развиваясь как личность.

Ощущая комок в горле и слезы на глазах при виде плачущего человека, мы входим в его состояние, приближаемся к пониманию его и людей вообще. Ведь только настроившись на партнера, можно почувствовать глубину горя или наигранность слез, искренность веселья или фальшивую ноту в смехе. Эмпатия лежит в основе переживания психологической общности и доверия между людьми, в основе актов духовной жизни человека.

Вспомним одно место из «Братьев Карамазовых» Ф. Достоевского, когда таинственный посетитель открывает старцу Зосиме тайну о совершенном им когда-то убийстве человека. Рассказывая об этом, тот был белый, как мел; слушая его, побелел и старец, поняв не умом одним, а живой душой, чего стоит такое страшное признание [Достоевский Ф., 1982, с. 364].

Степень и глубина сопереживания может зависеть от ситуации общения, от количества наблюдателей, отношений между партнерами, от психологического их состояния, от множества иных факторов. Актер, искренне рыдающий на сцене, может встретить прохладную реакцию зала, хотя наедине с близким человеком он получил бы сочувствие и сопереживание. И наоборот: профессионально отработанная *выразительность страдания* героя заставит зал глотать слезы, а в домашней обстановке вызовет раздражение.

Индивидуальные различия эмпатии, возможно, обусловлены генетически, в частности свойствами высшей нервной деятельности. Но немалый вклад в развитие эмпатии вносит эмоциональный фон развития ребенка и характер его отношений с окружающими. Например, если потребность ребенка в эмоциональном контакте с другим человеком не реализуется, то он перестает стремиться к таким контактам, остается равнодушным к ним. Во всяком случае, научить холодного и равнодушного человека сопереживать очень трудно; также трудно избавиться от готовности сочувствовать другим людям.

Эмпатия — профессионально значимое качество для педагогов, врачей и всех специалистов, чья работа строится на взаимопонимании и взаимодействии людей. В искусстве эмпатия является основой способности артиста эмоционально вживаться в художественный образ. Состояние глубокой вовлеченности в звучащую музыку и у слушателей опирается на механизмы эмпатии.

Закон уподобления проявляется в многообразных формах: от теплого сочувствующего проникновения в состояние другого человека и до рассудочного принятия его поведения, когда мы способны мысленно встать на его место, взглянуть на вещи с *его* точки зрения, понять *его* действия, исходя из *его* позиции, не сочувствуя и не сопереживая ему.

Между прочим, как утверждают специалисты, искусство правильно изложить свою просьбу связано со способностью войти в положение того, к кому просьба обращена, понять, какие проблемы создаст ему наша просьба, каких усилий от него потребует и как следует помочь ему в решении этих проблем и компенсации этих усилий.

2.2. ЗАКОН УРАВНОВЕШИВАНИЯ

Не от недостатка ума нет разговора, а от эгоизма. Всякий хочет говорить о себе или о том, что его занимает; ежели же один говорит, другой слушает, то это не разговор, а преподавание...

А. Толстой

Этикет — ум для тех, у кого его нет.

Вольтер

«Инстинкт
справедливости»

Закон уравнивания — своего рода инстинкт справедливости, управляющий процессами общения и взаимодействия людей. В процессе общения люди стремятся найти баланс говорения и молчания, инициативы и подчинения, активности и пассивности, самовыражения и эмпатии и т. п. Как только баланс нарушается, его пытаются восстановить или прерывают общение.

Нельзя назвать общением ситуацию, когда один высказывается, выражает свои чувства, формулирует идеи, дает оценки, а другой не может «вставить слово». Люди мгновенно чувствуют, когда пауза слишком затянулась и надо что-то сказать. Если кто-то раздражен, повышает голос, то ему стараются ответить тем же — прямо и немедленно или потом, пусть мысленно (иначе возникает стресс с ущербом для здоровья).

Всякий раз, когда «баланс инициатив» невольно нарушается, звучит замечание. Если пауза затягивается — «почему Вы молчите?», если собеседник все время перебивает — «Вас никто не перебивал!» и т. п. Стоит «забыть» поздороваться, извиниться, поблагодарить, — и окружающие сразу делают нелицеприятные выводы.

За требованием уважать личность собеседника стоит *соблюдение баланса интересов и позиций* в процессе общения. Отсюда известное правило: «Поступай с другим так, как ты бы хотел, чтобы поступили с тобой». На поддержание этого баланса направлены различные нормы, ритуалы и этикеты общения.

О значении
правил общения

У каждого народа и в каждой культуре передаются из поколения в поколение правила и запреты, которые определяют, кому, где и как можно выражать свои мысли, чувства и состояния, где и как на них следует реагировать. Нормы общения отражены в пословицах, поговорках, приметах, неписаных правилах этикета, ритуалах, которым детей обучают с первых месяцев жизни. *Правила (нормы) общения регулируют поведение людей, определяя, что люди должны делать и что от них*

ожидают другие. Эти правила всегда опираются на общезначимые нравственные ценности и социальные устои общества.

Одни правила организуют общение с равными (по социальному статусу, возрасту, полу), другие — с вышестоящими и нижестоящими по социальной лестнице, старшими и младшими и т. п. Некоторые черты личности обнаруживаются именно в том, как она относится к правилам общения. Например, амбициозные люди с равными и нижестоящими высокомерны, а с вышестоящими нарочито фамильярны.

Правила общения представляют собой *общую схему* поведения, которую каждый человек интерпретирует по-своему (в зависимости от воспитания, целей, ожиданий и отношений собеседников, от Я-концепции). На основе индивидуальных интерпретаций складываются *навыки коммуникативного поведения и привычки*, которые определяют *манеру* общения (приятную, неприятную, высокомерную, заискивающую, холодную, приветливую, располагающую, отталкивающую и т. п.). С разными людьми в одной и той же ситуации и с одним и тем же собеседником в различных ситуациях можно общаться совершенно по-разному, не нарушая общепринятых правил поведения. Правила поведения, как и допустимая степень свободы при их реализации, закрепляются за типовыми социальными ситуациями. Свобода поведения может зависеть от положения собеседников в обществе, от их профессии, репутации и возраста, от некоторых личностных качеств.

У каждого человека есть свои, более или менее гибкие, представления о том, что есть вежливость и грубость, дружба и конфликт, замкнутость и коммуникабельность, такт и бестактность и т. п., влияющие на его отношение к общепринятым правилам общения. Человек строго соблюдает только некоторые правила общения (как их понимает), другие правила выполняет иногда, третьи может считать незначимыми (например, запрет перебивать собеседника), четвертые — смешными (скажем, обращение к незнакомому человеку *любого* возраста на «вы»). Конкретные варианты общих правил люди устанавливают для себя обычно в ходе развития отношений.

Человек, который готов придерживаться правил общения, обычно имеет репутацию воспитанного и «приятного». Тот, кто их не знает и постоянно нарушает, — вызывает насмешки, неприязнь, непонимание. Демонстративное нарушение правил воспринимается как вызов обществу, а слишком педантичное их выполнение — как свидетельство холодности, безликости, гаупости или даже оскорбления. В одной старой книге по светскому этикету подчеркнуто: «Преувеличенная вежливость может стать оскорблением для того, к кому она относится, и низостью со стороны оказывающего ее» [Жизнь в свете... 1890, с. 5].

Нормы общения строго контролируются при официальном общении. Люди демонстративно их выполняют также в предконфликтных ситуациях, при испорченных отношениях, или же когда хотят выразить протест против ущемления их личного достоинства, пренебрежения статусом, чтобы пресечь панибратство, манипуляцию и др. Впрочем, строгого соблюдения этикета бывает достаточно, чтобы предотвратить конфликт, переступить через личные обиды во имя общего дела.

Правила и ритуалы общения избавляют от лишних усилий при установлении контактов, поддержании взаимоотношений, ограничивают проявления эгоизма, импульсивности, агрессивности, амбиций, допуская при этом достаточную свободу поведения. Они помогают сглаживать различия во взглядах и темпераментах, в интересах и характерах, в целях и ценностях, но в то же время устанавливают границы допустимого проникновения в чужой внутренний мир и препятствуют потере собственного Я.

Различия во вкусах, привычках, в интерпретации правил общения остаются всегда, а переделать взрослого человека почти невозможно. Для предупреждения возможных проблем люди договариваются о приемлемых «внутренних» правилах поведения в наиболее болезненных ситуациях, устанавливая соответствующие взаимные обязательства.

Например, в семье: «не делать замечаний друг другу при посторонних», «не обсуждать недостатки родителей супруга (супруги)», «не выяснять отношения при своих родителях и детях». Такого же рода договоренности часто регулируют отношения деловых партнеров или людей, выполняющих совместную работу.

Это позволяет сохранить взаимоуважение и достоинство друг друга. Разумеется, договоренности выполнимы при условии, что партнеры стремятся сохранить отношения и владеют собой.

2.3. Закон инерции, или тяготения к устойчивой форме

Значение инерции
ожидааний

Склонность создавать правила, придерживаться всевозможных ритуалов, использовать речевые шаблоны, «любимые» словечки и шутки*, стереотипные оценки чужих поступков — яркое проявление закона коммуникативной инерции, или тяготения в общении к устойчивой

* Поскольку речевыми шаблонами можно начать, окончить или склеить невнятный разговор (приветствия, комплименты, шутки), у большинства людей имеется некоторый арсенал таких «домашних заготовок».

форме. Устойчивость создают самые разнообразные *инерции* в восприятии, в поведении людей и интерпретации поведения друг друга. Все это оформляет и закрепляет отношения между людьми, не распыляя энергию на бесконечное приспособление друг к другу, ведь человеческая личность — явление многогранное и динамичное.

От человека, который несколько раз остроумно пошутил, ждут новых острот. Человеку, который произвел приятное впечатление, будут приписывать разные положительные качества, даже если они не проявились, и ожидать соответствующих поступков. А от человека, показавшегося неприятным, будут ожидать негативного, не замечая других его качеств.

Специалисты утверждают, что при восприятии людьми друг друга их неповторимо-индивидуальные особенности оказываются на втором плане. Типичные для определенной среды и социальной роли человека внешность, поведение, манера общения обычно кажутся представителям этой среды более понятными и привлекательными, чем необычные.

СТЕРЕОТИПЫ В ВОСПРИЯТИИ ЧЕЛОВЕКА ЧЕЛОВЕКОМ

Как известно, внешность, социальное положение, национальность, профессия, манера поведения могут многое рассказать о внутреннем мире человека. У каждого из нас есть свои, чаще всего неосознанные, представления о том, *какие именно* внешние особенности человека могут указывать на его психологическое состояние или черту характера. Такие представления действуют на восприятие других людей наподобие мощных фильтров. Их называют *стереотипами восприятия*. По мнению специалистов, в них отражаются *ожидания* отдельных людей и социальных групп по отношению к конкретным людям в гораздо большей степени, чем собственно результаты их восприятия.

Стереотипы восприятия — важная часть бытовой культуры. Они представляют собой упрощенные заготовки реакций на факты и события общения, готовые знания о людях, которые включены в картину мира каждого человека и потому усваиваются некритически. Большая часть стереотипов незаметно усваивается в детстве вместе с пословицами, поговорками, сказками, анекдотами, иными явлениями коллективного опыта; меньшую мы извлекаем из личного опыта. Характерно, что человек склонен использовать свой опыт не для разрушения, а для подтверждения сложившихся представлений. Даже когда они ветшают, когда обнаруживают свою лживость, все равно сохраняются в памяти. Стереотипы восприятия людьми друг друга влияют и на эмоциональную атмосферу общения, и на поведение.

Стереотипы восприятия психологи разделяют на три группы. Первая — *антропологические стереотипы*. Они связывают особенности внешности, возраста, пола с конкретными чертами психики, характера, личности в целом. (Например: «люди с высоким лбом — умные», «полные люди добрее худых», «старики ворчливы», «дети доверчивы», «женщины непредсказуемы», «мужчина всегда остается мальчишкой» и т. п.) Жизнь сталкивает нас с невероятным разнообразием человеческих индивидуальностей и типов, опровергая подобные представления. Но последние, тем не менее, очень живучи и остаются отправными моментами в восприятии худых и толстых, людей в очках и без них, бородатых и лысых, блондинов и брюнетов, даже обладателей некоторых конкретных имен и фамилий.

В то же время любая анатомическая особенность многозначна. Значение имеет экспрессия лица в целом. Поэтому тот же «тяжелый» подбородок у разных людей может ассоциироваться с «трудным характером», «недалеким умом», «сильной волей» или ни с чем конкретно не ассоциироваться.

Часть антропологических стереотипов связывает *эстетическую* оценку внешности с конкретными чертами личности. Среди них есть стереотипы позитивные и негативные, которые могут быть совершенно не связаны друг с другом и мирно сосуществовать в голове одного и того же человека. (Например: «красивые люди удачливее некрасивых» и «красота редко сочетается с большим умом».) Обычно эстетические положительные оценка внешности влечет за собой положительную оценку личности. Эстетические стереотипы наиболее субъективны, изменчивы, условны. Они различаются у людей разных социальных групп, поколений, культур. Иначе говоря, нет ни одного человека, внешность которого хотя бы немногие люди не называли бы приятной, симпатичной, притягательной.

Вторая группа — *этнические стереотипы*, которые связывают национальность человека с проявлением определенных черт характера и личности («немцы педантичны», «французы легкомысленны», «китайцы трудолюбивы», «у русских загадочная душа» и т. п.). Некоторые стереотипы оценивают национальный характер со стороны, закрепившись у других народов. Но есть стереотипы и для внутреннего «употребления», то есть у немцев, французов, китайцев или русских есть собственные стереотипы восприятия представителей своего народа. При помощи этнических стереотипов люди нередко оправдывают свои негативные установки по отношению и к собственному и к другим народам.

Специалисты пока не нашли объяснения, почему некая особенность характера связывается в представлении людей с тем или иным народом, и отчего эта связь веками сохраняется в культурной памяти или со временем отбрасывается.

Третья группа — *социальные стереотипы*, относящиеся к социальным ролям, статусам, профессиям, должностям, которые в восприятии людей связываются с определенными личностными чертами («артисты — веселые и счастливые люди», «бухгалтеры — сухие и занудливые», «космонавты — мужественные», «музыканты — не такие, как все», «чиновники равнодушные и угодливые» и т. п.).

Стереотипы упрощают сложнейшие процессы познания человека человеком, подчиняя их текущим потребностям и задачам. Они могут вытеснять живое и увлекательное познание друг друга пустыми «ярлыками», грубыми прогнозами поведения, что влечет за собой ошибки, искажения, предубеждения. Но без стереотипов общение все же обойтись не может. Стереотип восприятия мгновенно обеспечивает сжатую и оперативную информацию о человеке, которого еще предстоит узнать и выстроить какую-то линию поведения. Значение имеет не только соответствие, но и несоответствие человека стереотипу («выглядит совсем не как начальник», «совсем не похож на учителя»). Стереотипы изменяются со временем: рождаются новые, исчезают прежние.

Итак, если человек не способен поставить себя на место другого, то не может предвидеть его реакции на свои слова и действия. Если он считает ненужными правила приличия и нормы этикета, то вряд ли сумеет позаботиться о чувстве собственного достоинства своего партнера. А если чрезмерно доверяет социальным стереотипам или, наоборот, полностью отрицает их, то не сумеет отделить неповторимо личностное от социально (национально, профессионально) обусловленного, следовательно, останется «слепым» по отношению к партнеру.

§3. УРОВНИ ОБЩЕНИЯ И СОВМЕСТНАЯ РАБОТА

В процессе общения люди могут взаимодействовать на разных психологических уровнях, которые различаются характером восприятия друг друга, взаимного воздействия, манерой поведения. Психологи выделяют следующие уровни общения: *примитивный, манипулятивный, уровень шаблонов, конвенциональный, игровой, сотворческий и духовный* [Добрович А., 1987]. Уровень общения выбирают (или навязывают другому) неосознанно и так же интуитивно «модулируют» на другой уровень. Эта скрытая от участников динамика общения влияет на развитие отношений, на ход и результаты совместной работы.

3.1. Примитивный, или нулевой, уровень

Каждый человек хотя бы раз сталкивался с ситуацией, когда к нему относились как к полезному для каких-то целей или ненужному «говорящему объекту», а не к личности со своими переживаниями, желаниями и проблемами. Полезный «объект» старались притянуть, как бы присвоить — лестью, комплиментами, подарками, заманчивыми обещаниями. А после того как «объект» сыграл свою роль, о нем (как и о комплиментах, обещаниях и пр.) просто забывали. Если полезный «объект» отказывался служить, то его запугивали угрозами, шантажом и пр. Ненужный «объект» отодвигали подальше, отталкивали грубостью, угрозами. Хуже всего приходилось «объекту», который кому-то показался опасным и угрожающим. Это и есть примитивный, или нулевой, уровень общения.

Примитивный уровень общения навязывают руководители, которым нужно заставить работника выполнить работу бесплатно или сверх его обязанностей, осадить слишком активного коллегу. Так общаются плохо воспитанные люди и те, кто любит в общении снимать накопившееся раздражение; а также ожесточившиеся люди, либо считающие себя загнанными в тупик, люди в состоянии алкогольного опьянения и социопаты.

Контакты между людьми здесь трудно назвать общением. Один из партнеров присваивает себе все права и всю инициативу: право командовать, требовать, оценивать, льстить, грубить, приближать и отталкивать, переходить от примитивной лести к прямой агрессии. Ведь человеческих качеств у «говорящего объекта» как бы не существует — только полезные или

вредные функции, которые нужно использовать или нейтрализовать. Восприятие собеседника ограничивается самыми грубыми шаблонами и стереотипами («бабка», «бездарь», «слабак» и пр.). Такой партнер не способен видеть себя со стороны и полагает, что его воспринимают таким, каким он себя представляет или за кого выдает.

Зывать к совести, стыдить, «ставить на место» примитивного партнера бесполезно: он не принимает критику от «говорящего объекта». А если пытаться его проучить, то придется опуститься до его уровня, играть по тем же примитивным правилам. Сломать стратегию такого партнера можно неожиданной реакцией на его действия, но данный прием потребует вдохновения либо определенного умения.

Самый яркий пример неожиданной реакции — случай из криминальных новостей примерно десятилетней давности. Пожилая женщина, на которую напал маньяк, по какой-то ошибке мозговой реакции, вместо слова «Караул!!!» очень громко и отчаянно закричала «Ура!!!», обратив в бегство изумленного негодяя.

Лучше избегать примитивного общения и выходить из него любыми путями и с любыми потерями. Это не значит, что люди подобного типа не способны к нормальному общению. В другой ситуации и с другими людьми они могут вести себя иначе. К сожалению, готовность использовать примитивную манеру общения нередко оправдывают рабочей, даже творческой необходимостью, движением к общей цели («Если люди не понимают человеческого языка, приходится их заставлять!»).

В музыкальной деятельности на примитивный уровень общения нередко опускаются дирижеры, относящиеся к музыкантами как к «клавишам», на которые нужно вовремя нажимать. На этом же уровне общаются педагоги, рассматривающие способного ученика как «играющий объект», полезный для собственного профессионального самоутверждения. Чтобы опуститься на примитивный уровень музыканту достаточно:

- *вообразить* себя лучшим среди «серых» и «бездарных»;
- *присвоить* себе право (творческое и административное) оценивать других, решать за них, «казнить и миловать»;
- отключить свою способность *сочувствовать* и ставить себя на место другого человека;
- *никогда* не смотреть на себя критически (ни тогда, когда оскорбляешь нерадивые «объекты», ни тогда, когда наслаждаешься грубой лестью).

3.2. УРОВЕНЬ МАНИПУЛЯЦИИ

Манипулированием (лат. *manus* — рука) называют скрытое управление человеком, помимо его сознания и воли (как марионеткой на ниточках). Этот уровень еще называют игрой на выигрыш, поскольку манипулятору обычно что-то нужно от партнера. Выигрыш может быть *психологическим*: достижение чувства личного превосходства, месть, поддержание профессионального авторитета, самоутверждение в какой-то роли. Психологический выигрыш обычно маскируется некими высокими побуждениями, оправдывается важными причинами («я хочу только добра», «у меня нет другого выхода»). Выигрыш бывает также *социальным* (дискредитировать соперника, устранить конкурента, заставив его сделать ошибки) и *материальным* (что-то получить, продать, купить, изменить сроки или условия возврата долгов и пр.).

Манипулятор мгновенно определяет «чувствительные места» собеседника, такие как самолюбие, амбициозность, тщеславие, неуверенность в себе, тревожность, доверчивость, увлеченность, совестливость, недооцененность, готовность сопереживать и помогать, а также комплексы, нравственные барьеры и т. п. Тем самым он предугадывает реакции партнера, управляя их силой и скоростью. Главное — вызвать у партнера быструю реакцию, но не дать осознать ее, увидеть себя со стороны. Для этого манипулятор динамично перестраивается, резко меняет темы, тактику и манеру общения. Он поддерживает внимание к себе, ломая привычные для партнера стереотипы поведения. (Подобное общение нередко изматывает, опустошает, отсюда манипуляторов часто называют «энергетическими вампирами».) В результате партнер либо расслабляется, либо теряется, становясь более управляемым.

Самолюбивому и мнительному манипулятор будет льстить, застенчивого рассмешит, пока тот не расслабится; отзывчивому — расскажет о своих горестях и попросит помощи, откровенному мимоходом напомнит о бессовестных людях. На воспитанного он надавит грубостью, на тревожного — страхом, чтобы заставить их реагировать и поступать так, как нужно манипулятору.

Поддерживая в собеседнике его представление о самом себе, он снимает психологические защиты. Даже нравственные убеждения партнера могут стать инструментами манипулятора: через них невозможно переступить даже тогда, когда они делают нас уязвимыми.

О ПРИЕМАХ
МАНИПУЛЯЦИИ

Техники манипуляции весьма разнообразны: от очень сложных, применяемых осознанно и планомерно, до сравнительно простых приемов, используемых интуитивно почти каждым человеком.

Некоторые из таких приемов можно найти в различных психологических руководствах по самосовершенствованию, например у Д. Карнеги. Вступая в разговор, советует он, не начинайте его с того, в чем расходитесь с собеседником. Наоборот, подчеркивайте в чем согласны с ним и что вы оба стремитесь к одному и тому же. Не прерывайте собеседника, если вы с ним не согласны, подчеркните свой интерес к нему и его проблемам, дайте возможность рассказать о себе, слушайте терпеливо, с интересом. Заставьте его говорить «да, да», удерживайте от слова «нет». Когда человек говорит «нет», самолюбие не позволяет ему изменить позицию, даже если он чувствует, что неправ. Искусный собеседник умеет добиться с самого начала нескольких «да», настраивая слушателя на положительную реакцию. И чем больше «да» у собеседника, тем выше вероятность добиться своей цели [Карнеги Д., 2008, с. 234].

В *информационном* общении манипулятор перемещает внимание от того, *что* сказано, на то, *почему* говорится, то есть на скрываемые мотивы, причины; обвиняет в утаивании информации, не давая партнеру возможности объяснить и отстоять ценность сказанного, свою точку зрения. В *деловом* общении манипулятор искусственно создает дефицит или избыток информации, заведомо ослабляя позиции партнера, формируя нужное общественное мнение, применяя двойные стандарты оценки идей и людей и т. п. В *экспрессивном* общении используются приемы, с помощью которых происходит одновременно возвышение манипулятора и унижение партнера (как на качелях, где один взмывает вверх, а другой обязательно оказывается внизу).

Например, он провоцирует партнера на откровенность, даже на исповедь, а потом обесценивает услышанное, иронически жонглируя высокой лексикой или учеными терминами, вроде «поток сознания», «бессознательные интенции» и т. п. Манипулятор выдвигает заведомо несправедливые обвинения, вызывая растерянность, ловко использует раздражение, невнимательность партнера, его оговорки, неловкие выражения, случайные ошибки. Для собственного возвышения пригодно всё.

Специальными приемами манипуляции могут быть чрезмерно быстрый темп речи, понижающий ее разборчивость, перебивание, резкое повышение или понижение громкости речи, затянутые паузы, демонстративные уходы (с хлопаньем дверьми или без них), надевание маски «не желаю это слушать» и т. п.

Что советуют
психологи

При общении с манипулятором не стоит вступать с ним в соревнование или начинать разоблачение. Опытный манипулятор легко «обыграет» новичка, а разоблачителя убедит в том, что не хотел и не делал «ничего такого». Если есть возможность, лучше сразу выходить из общения с манипулятором и вообще избегать любых поверхностных, случайных контактов с такими людьми.

Но манипуляторами бывают члены семьи, близкие люди, сотрудники, с которыми общаться приходится тесно и часто. В подобных случаях специалисты советуют руководствоваться несколькими принципами. Первый — увеличить психологическую дистанцию общения (педантично соблюдать правила и ритуалы общения, нормы служебного этикета, перейти на Вы, не откровенничать, не просить совета и т. д.) и удерживать такую дистанцию при любых обстоятельствах. Второй принцип — снизить общий темп реакций (медленнее говорить, меньше жестикулировать, держать паузы) и нейтральнее реагировать на слова и действия партнера. Манипулировать легче людьми эмоциональными, импульсивными, динамичными. Третий принцип — ограничить личные разговоры «безопасными» темами (погода, содержание сериала и пр.). Четвертый — научиться говорить слово «нет» твердо и уважительно, не боясь показаться в невыгодном свете.

Тактику злых манипуляторов, как и примитивных партнеров, ломают нетипичные, неожиданные реакции, что требует таланта импровизатора и некоторого опыта. Именно способность мгновенно выдавать «нетипичные ответы» может вызвать у некоторых людей соблазн «переиграть» манипулятора, что не всегда дает ожидаемый результат. В конечном итоге главное противодействие манипуляции — привычка критически оценивать себя, свои поступки и желания, быть честным с самим собой.

Манипуляция —
нравственное зло

В нравственном отношении всегда сомнительно управлять человеком помимо его воли и желания, даже если манипуляция применяется с «благими целями». Это нарушает суверенность личности (не говоря в некоторых случаях о ее материальных и юридических правах).

Использующие манипуляцию гадалки, мошенники, выманивающие деньги*, коммивояжеры, продающие некачественный товар, создатели нечестной рекламы покушаются на карманы и имущество других людей.

* Специалисты советуют не общаться с незнакомыми людьми, которые в разговоре чрезмерно используют слова «смерть», «болезнь», «любовь», «ребенок».

Манипуляцию интуитивно используют некоторые молодые родители, супруги, учителя, руководители, когда самоутверждаются в новых для них социальных ролях.

Например, молодая мать со скандалом заставляет ребенка есть, давясь слезами, ненавистный суп — «это же полезно!» На самом деле она неосознанно отстаивает свое право принимать решения за ребенка и руководить им «по праву любящей и заботливой матери».

К манипуляции прибегают, когда не видят другого способа удовлетворить потребность в самоуважении, поддержать угасающий авторитет (родители взрослых детей), доказать свою правоту и значимость. Некоторым людям манипуляция кажется спасением от эмоционального однообразия повседневной жизни, ведь такое общение позволяет пережить самую широкую гамму эмоций. Наиболее безнравственна *манипуляция ради манипуляции*. Она становится излюбленной манерой общения людей, обладающих *талантом манипулятора* и доставляет им удовольствие от применения своего таланта.

Манипуляция — полезное умение? Однако полностью отвергнуть манипулятивные приемы невозможно. Они эффективны при общении с людьми, находящимися в состоянии крайнего эмоционального возбуждения, истерии, алкогольного опьянения, агрессии, то есть с теми, на кого *невозможно действовать убеждением*, уговорами, другими методами воздействия на сознание. В случаях невозможности открыто преодолеть сопротивление приходится прибегать к скрытому управлению человеком, которое более действенно и безопасно.

Также трудно рассчитывать на эффективность уговоров и убеждений в работе с маленькими детьми и с большими коллективами. Да и сама манипуляция может иметь как жесткие, так и мягкие формы, которые трудно отделить от безобидного подталкивания человека к определенному поступку, действию, решению.

Кто становится манипулятором Приемами манипуляции каждый человек владеет с раннего детства, когда слезами и капризами научился добиваться своего. И хотя во взрослой жизни иногда приходится прибегать к этим приемам, не все люди превращаются в манипуляторов. Очень редко манипуляторами бывают холодные, жестокие, злые люди с комплексом неполноценности. Многие манипуляторы выглядят симпатичными, умными, талантливыми и обаятельными людьми, но имеют обычно конфликтную самооценку и скрытые комплексы.

Неосознанными манипуляторами могут становиться доминантные личности, настроенные «влиять и управлять» во что бы

то ни стало. Им подчиняются, чтобы не связываться, уйти от их давления и общения. Так же реагируют на людей агрессивных, наглых, взрывных, жестоких, сварливых. Люди идут навстречу партнерам слабым, чувствительным, неуверенным, неловким, глуповатым, неумелым, желая помочь, научить, поддержать их веру в себя и, в конечном счете, позволяя манипулировать собой. А как не сделать все, что просит человек симпатичный, заботливый и внимательный? Одной из форм манипуляции может быть беззаветная самоотверженность человека, посвятившего себя другим, но требующего от них «возврата долгов», поддерживая в них чувство вины.

Манипуляции и творческие задачи

По некоторым зарубежным данным, успехи в карьере и способность к манипуляции связаны положительно; словом, карьеру делают те, кто умеет скрыто использовать других людей в своих целях. Возможно, это в какой-то степени верно, хотя такую карьеру трудно считать подлинным жизненным, а тем более творческим достижением. Но какова роль манипулятивных приемов в творческих успехах, например в работе дирижера с музыкальным коллективом?

В идеале искусство дирижера заключается в том, чтобы увлеченностью музыкой, убедительностью интерпретации повести музыкантов за собой, вдохновить их на такое исполнение, которое для них самих кажется недостижимым, превышающим их индивидуальные творческие возможности. На практике же дирижерам приходится прибегать к манипулятивным приемам, чтобы добиться от коллектива нужного творческого результата.

Очевидец вспоминает случай из практики выдающегося советского дирижера С. Самосуда. Во время репетиции нового произведения концертмейстер первых скрипок, после нескольких неудачных попыток исполнить какой-то пассаж, заявил, что этот пассаж вообще невозможно сыграть так, как требуется. Дирижер взглянул на него, пожал плечами и повел репетицию дальше. После репетиции он вызвал к себе скрипача с последнего пульта и тщательно прошел с ним злополучное место. На следующей репетиции произошла заминка опять на том же пассаже. Самосуд попросил скрипача с последнего пульта сыграть соло. Каково же было смущение всей скрипичной группы и концертмейстера в особенности, когда пассаж прозвучал четко и чисто. На ближайшей репетиции все скрипачи во главе с концертмейстером четко и чисто сыграли трудный пассаж [Борисов Г., 1936].

Манипулятивные приемы в работе с большими коллективами позволяют иногда достигать ближайших целей быстро и с минимальными затратами сил. Но заметны только поверхностные результаты

таких приемов и нет уверенности в том, что результаты эти сохранятся надолго. Не говоря уже о том, что постоянно приходится искать все новые и новые приемы скрытого управления людьми (уловку С. Самосуда можно успешно использовать только в конкретных обстоятельствах, в конкретном коллективе и только один раз).

Стоит человеку почувствовать, что им скрыто управляют, как нарастает раздражение, подозрительность, тревожность. Не зная о целях и мотивах манипуляции, люди чувствуют себя уязвленными, униженными. Неизбежные ложные истолкования поступков и слов разединяют людей, затрудняют их взаимодействие, нередко приводят к конфликтам. Все это ограничивает значимость манипулятивных приемов в творческой деятельности.

3.3. Уровень шаблонов поведения

В некоторых случаях люди вступают в диалоги, обмениваются репликами, выполняют все положенные ритуалы, на самом деле не общаясь. Они надевают на себя *психологические маски* — изображают то, что не чувствуют, но что *принято* в подобных случаях изображать. Маски (вежливости, любезности, высокомерия, усталости, агрессии) закрывают внутренний мир от какого-либо вторжения, психологически удаляют собеседника на значительное расстояние. Формальный обмен шаблонными репликами и ритуальными действиями подчеркивает нежелание вступать в контакт, запрет на сближение. Важно создать видимость контакта и «прилично» выглядеть, соответствовать общепринятым нормам. Это и есть третий уровень общения — уровень масок и шаблонов поведения.

На маску недовольства учителя ученик должен ответить маской раскаяния; на маску гнева руководителя у подчиненного должна появиться маска робости; на маску высокомерия чиновника следует отвечать маской готовности угодить и т. п.

В подобных ситуациях маска больше, чем выражение лица; это — символ определенной *модели (шаблона) поведения*. Владение подобными моделями, пусть даже негодными, придает некоторую уверенность человеку. Не зная, какая маска подходит к данному случаю, какую от нас ожидают, мы не знаем, как себя вести, что говорить и делать.

На этот уровень общения люди выходят тогда, когда нужно жестко ограничить общение формальными рамками или когда приходится работать с неприятным человеком. (Известен случай, когда два музыканта не разговаривали друг с другом много лет, про-

должая играть в одном коллективе и выполнять все свои профессиональные обязанности.) Нередко так общаются люди, занятые своими проблемами, безразличные, высокомерные к окружающим или просто хронически усталые, у которых нет душевных сил на полноценное общение даже с близкими людьми. Такая форма «запрета на сближение» типична и для предконфликтных ситуаций, когда партнеру демонстрируют обиду, несогласие и недоверие.

3.4. КОНВЕНЦИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ: ПОИСКИ ОБЩНОСТИ И СОГЛАСИЯ

Конвенциональный (лат. *conventio* — соглашение) уровень общения считают базовым для *полноценного взаимодействия* людей. О чем бы ни говорили собеседники, они делают все, чтобы найти общий язык, демонстрируют друг другу уважение, симпатию, желание разрушить возникающие барьеры. Даже в конфликте партнеры «нападают» на проблему, а не друг на друга. Каждый готов говорить и слушать другого, готов увидеть себя глазами другого и принять другого таким, каким тот видит себя.

Справедливо замечено: диалог возможен лишь тогда, когда у людей разные мнения, они по-разному видят вещи, стоят на разных позициях. Поиски согласия разворачиваются вместе с проявлением непонятного, определением несовпадений, осмыслением препятствий для взаимопонимания. Людям важно найти точки соприкосновения своих мнений, позиций, взглядов на вещи, не отказываясь от них и не навязывая их другим. У каждого партнера есть право выбора: ответить на ожидания собеседника или опровергнуть их, открыться или сохранить защитную закрытость. Во всех случаях он уверен, что собеседник будет считаться с его чувством собственного достоинства. Конвенциональный уровень общения специалисты считают наилучшим для деловых и личных отношений между людьми, для разрешения проблем и разногласий в совместной работе.

Этот уровень общения определяет возможность достижения органичного ансамбля в ходе репетиционной работы, когда многое музыкантам приходится обговаривать, о многом договариваться. Взаимное движение к общей концепции исполняемой музыки, единой образно-эмоциональной основе ее интонационной ткани, и, в конечном итоге, к состоянию свободы в коллективном музицировании, зависит от внимательного и чуткого отношения каждого партнера к другим. Для этого иногда приходится преодолевать в себе неприятие чужой точки зрения (точнее, «точки слышания»), искать аргументы или компромиссы, не задевая профессионального и личностного достоинства партнеров.

3.5. ИГРОВОЙ УРОВЕНЬ ОБЩЕНИЯ

На более высокие уровни общения — во всей полноте и в точном значении — люди выходят гораздо реже. И если это происходит, то остается в памяти особенным событием жизни. И все же высшие уровни не чужеродны повседневной жизни, обнаруживаясь какими-то деталями манеры общения, «тональностью» психологического контакта. Они проступают в ощущении свободы, открытости, искренности, увлеченности, психологической общности и духовного родства. Все это не зависит от пола, образования, социальных, национальных или каких-либо иных особенностей собеседников. На высшие уровни выходят оба партнера (точнее, все участники общения) — или никто.

Для игрового уровня характерна легкость, свобода, модус *необыденности* общения. Игровое поведение — это всегда некий отказ от совпадения с самим собой, от сурового серьезного взгляда на самого себя. Оно проникнуто живым интересом, симпатией, ощущением теплой неразрывной связи, что ведет к постоянным взаимопереходам *Я в Ты*. Ироничные реплики, юмор, шуточные ритуалы приветствия и прощания, особые словечки, значимые только для «своих», — все имеет скрытый смысл, недоступный стороннему наблюдателю. Это не «актерство» с разыгрыванием чужих ролей, а естественное и свободное обнаружение своей личностной многозначности, не связанной с возрастом, профессией, жизненным опытом.

Прелесть игрового общения как раз и заключена в различиях характеров, вкусов, достоинств и слабостей, которые из препятствий в общении превращаются в захватывающие воображение обстоятельства. Словом, здесь играют, чтобы «проиграть», открываясь друг другу по-новому, необычно, за пределами типовых поведенческих шаблонов. Это свободная диалогическая — смысловая — активность. В таком общении всегда возникает многозначность, второй, третий и другие смысловые планы. Хотя со стороны диалоги могут казаться причудливыми, «ни о чем» (например, разговоры влюбленных). Даже если люди общаются наедине, они будто чувствуют невидимого зрителя.

Можно увлечь или поддеть партнера, заставить удивиться или рассмеяться, затеять шуточный скандал, интригу — все должно быть проникнуто особым смыслом, интонацией приподнятости. Возвышение над партнером не вызывает у него чувства унижения, а в шуточно демонстрируемом самоуничижении он не заподозрит подвоха.

Игровой уровень общения требует от партнеров не только внутренней свободы, взаимного доверия, но и тонкого восприятия

индивидуальных и личностных особенностей друг друга, предчувствия удовольствия от общения. Стоит обидеться, почувствовать бестактность, суетливость, невнимание, излишний напор, посмотреть на себя или партнера чужими холодными глазами — все разрушено. К игровому общению не способен тот, кто боится быть самим собой, страшится сравнений с другими, потери авторитета или интереса к своей особе.

На этом уровне общаются с достаточно близкими людьми, которые готовы принимать нас такими, какие мы есть, — с друзьями, возлюбленными, некоторыми членами семьи.

Обычно люди привносят отдельные приемы такого общения на другие уровни как символы симпатии, доверия либо как приемы повышения психологического тонуса и снятия психологических защит (хотя те же приемы, к сожалению, могут использоваться и манипуляторами). Правда, «игровые» приемы также могут превратиться в шаблоны и маски, утрачивая свой смысл и ценность.

3.6. СОТВОРЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ ОБЩЕНИЯ

Пережитые моменты сотворчества — редкость и ценность для людей. Но в отличие от игрового общения, здесь появляется новый субъект *Мы*, поглощающий *Я* и *Ты*. Рождается совершенно новое качество психологической общности людей — без специальных усилий и даже без осознания этого. Любые контрасты черт характера, воспитания, возраста, жизненного опыта и пр. преодолеваются тем, что в индивидуальных различиях проступает *взаимодополнительность* людей. Поэтому взаимное доверие относится не к личностному поведению, а к *потенциалу возможностей* друг друга. Условие сотворчества — наличие общих ценностей, единство творческих принципов в своем деле (например, докапываться до истоков, не признавать невозможного и пр.). Сходство темпераментов, опыта или профессиональных школ имеет гораздо меньшее значение.

Лидерство в сотворчестве определяется яркостью идей, глубиной мысли, правотой мнения, а не личностью партнера. Притом такое лидерство всегда временное, преходящее, поскольку идеи развиваются, направления мысли уточняются, позиции совмещаются и т. п. Различие в индивидуальных стилях мышления и видении задачи само по себе становится *продуктивным* фактором. Отсюда — редкое ощущение свободы, полноценности и глубины

самораскрытия. Словом, это общение вдохновенное, продуктивное и взаимообогащающее.

Г. Нейгауз писал, что самый главный импульс на сцене — «заставить других полюбить то, что я люблю, полюбить так, как я люблю. Конечно, мне доставляет удовлетворение и внешний успех, но лишь тогда, когда я чувствую, что зал становится одной семьей, что все мы становимся близкими, что все мы „родственники“ <...>. Самое приятное, когда заставишь почувствовать какую-нибудь очень тонкую вещь, когда во время какой-нибудь ферматы — полная тишина...» [прив. по: Вицинский А., 2003, с. 82].

Исследователи отмечают, что на сотворческом уровне возникает редкая чувствительность даже к оттенкам мысли партнера: его идеи схватываются «на лету», еще не успев откристаллизоваться, тут же развиваются, содержательно расширяются и т. п. Диалоги бывают похожи на монолог одного человека «вслух», неожиданные замечания или ассоциации одного партнера воспринимаются другим как мыслительные стимулы и подсказки. Люди, делающие одно дело, становятся будто частицами единого потока, устремленного к цели, с общим темпоритмом, видением, слышанием, единым «голосом». Они испытывают редкое удовольствие от расширения творческих горизонтов, от того, что превосшли самих себя.

Иногда чрезмерно экзальтированное, либо очень «красивое», завораживающе красочное исполнение может невероятно захватывать публику, подобно воздействию гипноза. За счет атмосферы эмоционального накала музыканты и публика принимают такие музыкальные «потрясения» за подлинное музыкальное сотворчество. Хотя по прошествии времени бывает очевидно, что у музыкантов резко снизились критичность, самоконтроль, способность контролировать звучание «внешним» слухом. В таком исполнении возможны утрированная нюансировка, форсированный звук, вычурная фразировка, нарушения тембрового баланса и ансамблевой слитности и т. п. В таких условиях сотворчество музыкантов, а также сцены и зала, как правило, самообман.

Увлеченные общим делом, люди обычно не видят и не должны видеть себя со стороны: в процессе работы они могут выглядеть некрасиво, даже комично, собственное *Я* каждого — на заднем плане, оно лишь частица *Мы*. Стоит появиться наблюдателю, как партнеры начинают заботиться о том, как они выглядят, что делают и говорят.

3.7. Духовный уровень общения

Во все времена и у всех народов сфера духовного охватывает связь человека с Высшим — с сакральными силами, с Богом. Это сфера вечных смыслов и ценностей, без которых существование людей оставалось бы жестокой борьбой за выживание. Каждый человек — поскольку он Человек — несет в себе отражение этих вечных смыслов и ценностей: любви к Богу, к человеку, к Истине. Поэтому некоторые человеческие свойства — Мудрость, Красота, Доброта, Мужество, Милосердие, Талант, Мастерство, Благородство, Самопожертвование — мы наделяем сакральным символическим смыслом. И вот тогда, когда в собеседнике мы чувствуем воплощение высших смыслов бытия, главных истин человеческой жизни, лучших человеческих качеств, мы поднимаемся на духовный уровень общения. Иными словами, *связь с Высшим происходит через другого человека*, заключающего в себе частицу Высшего.

Общаясь с собеседником (знакомым, а иногда и нет), вдруг мы начинаем чувствовать в нем, в его словах и облике нечто очень значимое, глубокое, что-то такое, о чем мы знали, но сейчас, именно сейчас, явственно поняли, отчетливо увидели, пережили. Возникает чувство, близкое к благоговению перед тем значимым и глубоким, что внезапно открылось в другом человеке. Это больше него самого, как больше нас самих вдруг открывшаяся способность духовного видения. Такие моменты переворачивают внутренний мир каждого.

Здесь мы поднимаемся над собственной бытовой личностью, выходим за пределы обыденной жизни со всеми ее ограничениями и проблемами. То, о чем мы говорили, зачем вступили в общение, значения не имеет. У людей возникает острое чувство значимости происходящего, как будто раскрывается душа, обостряется чувство своей сопричастности истинному. Невозможно наговориться, расстаться, выйти из столь редкого состояния открытости, вдохновенности, спонтанности, самообретения. Прорыв на духовный уровень общения случается в процессе совместной работы музыкантов — на репетициях или во время концерта.

Однако духовный уровень общения во всей его полноте — явление редкое; такое общение в значительной степени *потенциал*, наилучшая *перспектива* человеческих контактов. Поэтому всего лишь слабого отзвука духовного смысла общения достаточно, чтобы преобразить и самих собеседников, и их отношения.

Трудность в том, чтобы, как выразился А. Толстой, отвлечься от самого себя: «Стоит вспомнить о себе в середине речи — и теряешь

нить своей мысли. Только когда мы совершенно забываемся, выходим из себя, только тогда мы плодотворно общаемся с другими и можем служить им и благотворно влиять на них» [цит. по: Сливацкая О., 1988, с. 136–137].

Живое повседневное общение с близкими людьми или с коллегами в процессе совместной работы чаще всего переходит с одного уровня на другой (например, понижается перед ссорой или повышается по мере вовлеченности в общее дело). Все это обуславливает динамичность, психологическую насыщенность межличностных контактов и отношений.

§4. ДРАМАТУРГИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ

4.1. Личность и ее роли

*Весь мир — театр,
В нём женщины, мужчины — все актёры,
У них есть выходы, уходы
И каждый не одну играет роль.*

В. Шекспир

Психологический смысл роли

Едва появившись на свет, ребенок вовлечен в межличностные отношения, где роли уже распределены. Вся его дальнейшая жизнь будет разворачиваться как исполнение разнообразных ролей: дочери, сына, внука, матери, отца, бабушки, дедушки, ученика, учителя, подчиненного, руководителя, друга, соперника и пр. Самовосприятие, жизненные планы, мечты, прогнозы человека на будущее тесно связаны с его социальными, межличностными и профессиональными ролями.

Роль — это некий шаблон, или схема поведения в социально-типических обстоятельствах (семейных, учебных, бытовых, профессиональных и др.). Каждая роль предусматривает:

- *правила поведения в конкретных ситуациях* (что можно делать и чего нельзя);
- *права и обязанности* (например, родители обязаны заботиться о детях и имеют право требовать от них отчета о своем поведении);
- *ожидания и требования по отношению к другим* (от военного ожидают самодисциплины и требуют мужества, от учителя ожидают любви к детям и требуют терпения и выдержки);
- *стиль мышления и переживания, язык общения* (один и тот же человек в роли учителя мыслит и общается иначе, чем в роли родителя).

Роль определяет, что и как в разных ситуациях должен контролировать человек в своем поведении, поступках и действиях, какими мотивами он должен руководствоваться. (Мать может дрожать от страха, но своим страхом она не должна испугать детей; ученик может злиться, обижаться, но обязан сдерживать себя в общении с учителем.) Роли — это взаимные ожидания, общие требования, в рамках которых люди, разумеется, ведут себя так, как считают нужным. Роль играет «хорошо», когда нужны для нее качества воспринимаются как личные качества человека. И поскольку люди стараются соответствовать значимым для них ролям, последние формируют человека: акцентируют в нем одни качества и свойства, смягчая, затеняя, компенсируя другие.

СИСТЕМЫ РОЛЕЙ

Осваивая одну из ролей, человек тем самым схватывает значение других, смежных ролей (роль сына предполагает роли матери и отца, бабушки, дедушки, дяди, тети и др.). Каждая роль понятна только в *системе* ролей. То же относится и к профессиональным ролям.

Системы ролей складываются исторически, передаются следующим поколениям почти без изменений. Ролевые отношения между людьми вбирают в себя все богатство эмоциональных оттенков поведения, взаимных оценок, индивидуальных особенностей. Разные ролевые системы частично совмещаются или пересекаются (например, обучением и воспитанием детей занимаются родители и учителя, хотя требования к тем и другим различны).

Если в окружении ребенка некому играть конкретную роль, то обычно она все равно не «выпадает» из системы. Ее частично берет на себя кто-то из близких (например, роль отца для ребенка берет на себя дедушка или дядя). А если и это невозможно, то у ребенка может появиться пробел в представлениях о «нормальной семье» и в будущем возникнут трудности при образовании собственной семьи.

Особенности каждой роли, «правильность» ее исполнения определяются как раз исполнителями смежных ролей (о начальнике судят подчиненные и вышестоящие руководители; о друге или учителе — друзья и ученики и т. п.).

Музыканты оценивают публику по тому, как она играет свою роль. «Сегодня ужасная публика...», — говорят они, когда не чувствуют доброжелательного внимания, сосредоточенности, энтузиазма. Публика, со своей стороны, ожидает самозабвенного погружения в творческий процесс и одновременно контроля над сценическим образом. Выход музыканта из роли (рассматривание зала, небрежная одежда) вызывает негативную реакцию.

Бывает, что человек понимает свою роль иначе, чем другие люди, и не принимает их критических замечаний («да кто они такие?»). Из-за этого приходится «выяснять отношения», договариваться о своих обязанностях, бороться за свои права, разрушать ожидания, изменять представления. Преобразования ролевых отношений могут носить как позитивный характер, способствуя гармонизации интересов и защите достоинства людей, так и негативный, разрушительный для традиций и ценностей человеческого общения.

Даже не желая выполнять какую-то социальную роль, человек не только не покидает отвергаемую им систему ролевых отноше-

ний. Скорее наоборот: он привносит в систему новую роль, например Аутсайдера или Бунтаря (в зависимости от формы и цели выражения протеста). Опыт общения связан с теми ролями, которые нами освоены.

**СТАТУС РОЛИ
И ОБЩЕНИЕ**

Статус некоторых ролей предписан национально-культурными традициями (старейшины рода на Востоке), статус других зависит от самой личности и личностных отношений. Одни люди приспосабливаются к сложившемуся статусу своих ролей; другие стремятся завоевать более высокий статус или снизить его, если такова семейная традиция или требование близкого человека. Например, мать в семье может быть авторитарным лидером или тенью своего мужа. Ребенок осваивает те или иные роли с учетом их статуса в его семье и близком окружении.

В процессе общения и взаимодействия партнеры обязательно учитывают статус друг друга, определяя возможные роли для себя. Ошибки в оценке своего и чужого статуса ведут к недопониманию и разногласиям. В то же время ошибкой было бы руководствоваться в общении только статусом ролей партнера. Чем ниже уровень культуры человека, тем в большей степени его отношения к себе, к другим и с другими зависят от статуса его ролей и ролей партнеров. Чем выше статус роли, тем больше оснований относиться к себе с уважением, тем больше соблазн отождествить ее со своей личностью, — такой человек не может, не умеет и не хочет отделять одно от другого. Поэтому, потеряв, например, престижную должность, он «теряет себя», его самооценка и самоуважение падают.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ПОЗИЦИИ В
ИСПОЛНЕНИИ РОЛИ**

Как отмечалось, при исполнении жизненных ролей люди обладают достаточной свободой. Они интерпретируют свои роли в зависимости от самооценки, ситуации, целей, ценностей, отношений с другими. По мнению Э. Берна, существуют некие базовые психологические позиции, которые определяют, как именно человек будет интерпретировать свои роли: позиция «Ребенок», «Родитель» и «Взрослый» [Берн Э., 1992]. Как исходные установки, они существуют в каждом человеке, но каждый использует их по-разному и в разных ситуациях.

Какую бы роль ни исполнял «Ребенок», он оригинальничает, острит, играет, фантазирует, использует разные уловки в своих интересах (хнычет, выпрашивает похвалы, ведет себя «хорошо» или «дерзит») и по возможности старается избежать ответственности за свои поступки. Часто «Ребенок» демонстрирует психологическую зависимость от других людей, от их веры в него, их готовности помогать, защищать, поддерживать.

«Родитель» в любой роли, наоборот, всегда готов опекать, воспитывать, поддерживать другого, оценивать и обязательно высказывать свои оценки, судить и сглаживать конфликты. Он замечает недостатки и указывает на них, отстаивая свой авторитет, не терпит возражений.

«Взрослый» всегда готов к сопереживанию и пониманию других, готов договориться, найти разумный компромисс. Он стремится опираться на факты, а не на эмоции, планировать и взвешивать свои действия, держать себя в руках при любых спорах и конфликтах. «Взрослый» отличается от «Родителя» тем, что старается не «воспитывать», а «договариваться», не возвышаться над «беспорядком и глупостью», а искать союзников, сотрудничать с другими в их преодолении.

Психологи полагают, что взаимопонимание, достижение согласованных целей, эффективность сотрудничества людей во многом зависят от сходства их ролевых позиций. Задача не в том, чтобы найти партнеров со схожими установками, а в том, чтобы у партнеров была *потребность* согласовать свои установки наилучшим для данной ситуации, целей и задач образом.

Представим несколько человек, делающих вместе одно дело. Один все время шутит, «подначивает» других, периодически напоминает, что он устал, голоден и пора объявлять перерыв. Так ведут себя люди с установкой «Ребенок». Другой раздражается, призывает к порядку («Может быть, начнем уже работать!»), делает персональные замечания и ставит ультиматумы («Пока не сделаем, никуда не уйдем!»). Это, конечно же, установка «Родитель». Третий, будто не замечая перепалок и взаимных уколов, еще и еще раз спокойно возвращает всех к рабочей задаче, делает конкретные замечания и только по выполняемым действиям и т. п. Его установка — «Взрослый». Если ему удастся сохранить терпение, то с течением времени он добьется большей результативности совместной работы. Теперь представим, как поведут себя те же персонажи на вечеринке: «Взрослый» будет втайне жалеть, что согласился на уговоры и пришел на вечеринку, «Родитель» будет бояться попасть в «дурацкое» положение. И если «Ребенку» удастся развеселить и раскрепостить приятелей, изменить их внутренние установки, то вечеринка доставит удовольствие всем.

По мнению Э. Берна, любая из описанных внутренних установок прямо воздействует на самосознание. Мы воспринимаем ее как проявление своего *настоящего Я*, а не разыгрывание чужой роли даже тогда, когда она изменяется на противоположную в какой-то ситуации.

РАЗНООБРАЗИЕ РОЛЕЙ

Некоторые роли предписаны социальным и экономическим устройством общества, другие достигаются личными усилиями, трудом, опытом. Одни ограничивают общение людей определенными темами (врач—пациент), правилами, шаблонами поведения, другие — почти не имеют ограничений (друг); в одних случаях требуется отделить личные отношения от социальных (профессиональных), в других — они оказываются разными гранями исполнения роли (например, учитель). При всем многообразии психологи выделяют несколько основных типов ролей.

Социальные (формальные) роли связаны с выполнением традиционных функций человека на работе, в семье, в бытовой жизни. Социальные права и обязанности не зависят от того, кто эти роли исполняет: требования к поведению довольно конкретные. Человека оценивают по тому, как он играет свои роли, то есть выполняет свои обязанности и реализует права. От этого зависит оценка его как личности. «Безвольный родитель», «хаатурщик-профессионал», «обманщик-продавец», «равнодушный врач» и прочие подобные характеристики говорят о личности, а не о ее социальных ролях. Репутация человека часто связана с исполнением одной из социальных ролей («прекрасный педагог», «плохая мать», «блестящий руководитель» и пр.). Если человек отождествляет себя со своими главными социальными ролями, то переносит внешние оценки ролевого поведения на самооценку.

Внутригрупповые роли складываются в общении с ближним окружением — одноклассниками, сотрудниками, друзьями, соседями. Роль зависит от личностных особенностей человека, в значительной мере выражает эти особенности. Некоторые из внутригрупповых ролей более формальны и универсальны (например, лидеры, ведомые, аутсайдеры и др.), другие — более индивидуальные, иногда уникальны («главный спорщик», «утешитель», «примиритель», «везунчик», «вечно попадающий в истории», «знающий все обо всех», «юморист» или просто «наш человек»).

По этому поводу вспоминается забавное наблюдение О. Генри: «Выражаясь фигурально, можно сказать, что среди людей есть Головы, есть Руки, есть Ноги, есть Мускулы, есть Спины, несущие тяжелую ношу. Хетти была Плечом. Плечо у нее было костяное, острое, но всю ее жизнь люди склоняли на это плечо свои головы (как метафорически, так и буквально) и оставляли на нем все свои горести или половину их. Подходя к жизни с анатомической точки зрения, которая не хуже всякой другой, можно сказать, что Хетти на роду было написано стать Плечом. Едва ли были у кого-нибудь более располагающие к доверию ключицы» [Генри О., 1954, с. 247].

Внутригрупповые роли поддерживаются *ожиданиями привычного* поведения и манеры общения. «Весельчаку» не пристало ожесточенно спорить, злиться, жаловаться на жизнь; «везунчик» не встретит сочувствия, поведав о своих неприятностях. Внутригрупповые роли изменить трудно, ведь потребуются перестройка сознания многих людей одновременно. Иногда «сбросить» надоевшую роль можно лишь разорвав отношения с какой-то частью своего окружения.

Особо тонкая материя — *межличностные роли*, которые складываются в отношениях между близкими людьми. Межличностные роли отражают неповторимые балансы лидерства, инициативности, любви, самоутверждения и самопожертвования, преданности, взаимных ожиданий и т. п. Их сочетания нельзя воспроизвести, поэтому разрыв с близким человеком или его уход из жизни остаются невосполнимой брешью в психологическом жизненном пространстве человека.

Некоторые психологи выделяют также *индивидуальные роли*, в которых человек выражает требования (ожидания) к самому себе, управляющие его поведением и общением. Считающий себя «Сильным», преодолевает страх, чего бы ему это ни стоило; «Красавица» не допустит небрежности во внешнем облике; «Умный» будет избегать необдуманных слов и решений и т. п. Индивидуальная роль может возникать и как психологическая защита от потенциальных ударов со стороны. «Истеричке» с бурными непредсказуемыми реакциями легко убедить окружающих, что «с ней лучше не связываться»; «Очень чувствительному» легко избавиться от упреков в лени, а «Беззащитному» — в глупости.

В общении также возникают *ситуативные роли* — соответственно теме, целям, сложившейся ситуации, условиям общения. Каждый из нас бывает просителем и советчиком, знатоком и профаном и т. п. Веер ситуативных ролей намного шире нашего повседневного репертуара. В какой-то жизненной ситуации неожиданно для близких и для самого себя «Застенчивый» может надерзить, «Всеобщий любимчик» наткнуться на острую неприязнь. Чаще всего ситуативные роли проходят бесследно, но иной раз оставляют значительный след в самосознании личности («значит, я могу?!», «неужели это был я?!»).

У каждого человека множество ролей, в том числе и противоположных (сын и отец, друг и конкурент, тиран и жертва и т. п.). И поскольку роли никогда не реализуются одновременно, о некоторых ролях человека даже его близкие люди могут не догадываться: ведь для *них* у него *своя* роль. Однако скрыто присутствующие в самосознании «другие» роли так или иначе влияют на поведение человека в любой среде его общения.

Проблемой часто становится переплетение и взаимовлияние, например, профессиональных и семейно-родственных ролей: родители могут не восприниматься ребенком в роли учителя, мужа и жены переносят в профессиональную сферу свои семейные роли со сложившимися статусами и т. д.

Переход человека в новую систему ролей чаще всего сопровождается определенными ритуалами (свадебный ритуал, посвящение в первоклассники или студенты и т. п.). И как только ролевая система личности перестраивается, изменяется образ *Я* и *Я*-концепция.

Личность — совокупность ролей? Значит ли это, что личность есть совокупность различных ролей (даже наедине с собой)? Разумеется, нет. Прежде всего, исполнение человеком своих ролей не притворство и не смена разнообразных психологических «оболочек». Каждая роль, если воспользоваться знаменитой формулой Станиславского, — это «предлагаемые обстоятельства», это форма и язык, с помощью которых личность себя выражает.

Сказанное не означает, что социальные или межличностные роли исключают возможность притворяться, представлять себя не тем, кто ты есть. «Актёрство» в общении характеризуется тем, что, разыгрывая роль, человек наблюдает за собой со стороны и чаще всего глазами некоего восхищенного зрителя. К притворству приходится прибегать тогда, когда требования к человеку, вытекающие из его роли, резко отличаются от психологического содержания его личности.

Любопытно, что дети отказываются играть *в самих себя* в период ролевой игры: роль ребенок принимает целиком, изменяя свое поведение в соответствии с ролевыми ситуациями. В ролевой игре подчиняются правилам, связанным с ролью, поэтому уже к 6 годам дети могут прервать игру для обсуждения деталей исполнения роли («доктор так не делает!»). Через разыгрывание типовых ролей дети учатся ставить себя на место другого, интерпретируют собственный опыт ролевых отношений со взрослыми и осваивают отношения между взрослыми. У подростков игровая роль становится полигоном для опробования разных личностных качеств (смелости, воли, хитрости), влияя на самопознание. Считается, что после подросткового возраста ролевая игра утрачивает свой развивающий смысл. Однако многие прежде опробованные функции игры сохраняют свое значение и для зрелых людей, начиная от обучающих ролевых игр и кончая играми свободного времени, выводящими за пределы узких жизненных функций и результатов самопознания.

Исполняя разные роли в разных ситуациях, человек все же остается самим собой. Он по-разному будет проявлять доброту или злопамятность в разных группах (в семье, на работе), так что внешне они могут переходить в свою противоположность. Человек нередко выбирает, в какой роли, какие, кому и как следует демонстрировать свои качества.

Если он полагает, что в данной роли нельзя (невыгодно), невозможно демонстрировать, к примеру, интеллигентность, обидчивость или жадность, то окружающие эти качества у него просто не заметят.

Он относится к своим ролям избирательно: одни воспринимает как «свои», неотделимые от собственного Я, другие — как пустые, формальные, ничтожные. Человек высоко ценит роли, в которых чувствует себя свободным, психологически защищенным, уважаемым, любимым, в которых реализуются его способности и возможности. Он старается избегать ролей, противоречащих его представлениям о самом себе. Поэтому наше Я не поглощается теми ролями (семейными, социальными, профессиональными), которые мы играем. Даже тогда, когда личностные качества и требования роли максимально совпадают, когда человек видит в ней свое призвание, жизненное предназначение, а окружающие видят в нем *настоящего Музыканта, подлинного Художника, Учителя с большой буквы* и пр., он интуитивно знает, что как личность он много больше даже своей *главной* роли. (Вспомним знаменитую самохарактеристику Рахманинова: «Я на 85% музыкант и на 15% человек».)

Конфликт
ролей

Значимые для человека роли (и их статусы) могут вступать в противоречие. Стоящие за ними противоположные, бывает и взаимоисключающие, требования создают внутренний конфликт, который необходимо разрешать.

Например, человек, который всегда считал своим долгом всем помогать, не считаясь со временем, затратами сил, неудобствами, вдруг обнаруживает, что стал «полезным объектом». Окружающие ценят его, пока из него можно извлечь пользу. И как только польза извлечена, интерес к нему теряется, его перестают замечать. Между ролями «друг-помощник» и «полезное ничтожество» возникает внутренний конфликт: человек не может отказаться от одного из главных своих жизненных принципов — помогать другим, и в то же время не может поступиться чувством собственного достоинства.

В подобных случаях человек должен изменить свое отношение либо к ситуации, заострившей конфликт ролей, либо к самим конфликтующим ролям, либо к окружающим людям. Например, он

для себя снижает значимость какой-то из конфликтующих ролей и отдаляется от людей, которые ожидают от него соответствующего ролевого поведения. Либо он заменяет обесценившуюся роль противоположной: тогда «друг-помощник» превращается в беспощадного «врага-соперника». Заставляя бояться себя, он будто возвращает себе чувство собственного достоинства и не замечает, что создает новый внутренний ролевой конфликт. Или же он вытесняет из сознания конфликт, ослабляя внутреннее напряжение, а нередко пытается найти виновного, выместить на нем обиду и чувство унижения. Бывает и так, что человек обращает свой гнев против себя, переживая острое чувство самоуничтожения. Некоторые люди пытаются приспособиться к внутреннему конфликту, найдя разумные объяснения и оправдания сложившейся ситуации. Единственной надежной опорой в ситуации внутреннего конфликта является собственная система ценностей и нравственных принципов («Я все равно не смог бы поступить иначе»), которая выводит к верным решениям.

4.2. О «СЦЕНАРИЯХ» ОБЩЕНИЯ

Исследователи столкнулись с удивительным явлением, которое можно назвать «сценарностью» общения. Любой акт человеческого общения — становление отношений между людьми, развитие конфликтов — имеет свои закономерные фазы, которые сменяются подобно актам театральной пьесы. У каждой фазы своя психологическая задача и свой потенциал ошибок. Как в театре успех пьесы зависит от игры актеров, так и в жизни многое определяется тем, как люди исполняют свои роли, какими видят партнеров. Рассмотрим два известных всем по опыту сценария: «важная встреча» и «стать друзьями».

4.2.1. «ВАЖНАЯ ВСТРЕЧА»

Важной встречей можно назвать выяснение отношений с близким человеком, разговор с начальником, романтическое свидание, словом, любой акт непосредственного общения, значимый хотя бы для одного из собеседников. При всех различиях перечисленных ситуаций общения у них схожая «сценарная» основа.

Ожидания
и прогнозы

Свои будущие контакты люди нередко обдумывают, «проигрывают» перед неким воображаемым «зрителем», «судьей», «критиком», потенциальным партнером. Словом, еще до того, как люди встретятся лицом к лицу, они мысленно моделируют предстоящее общение. И чем важнее встреча,

тем большее внимание уделяется такому моделированию. Человек старается продумать свой внешний облик («что надену...»), манеру поведения («буду решительным...»). Иногда он представляет фрагменты возможных диалогов, «заготовки» в виде остроумных замечаний, комплиментов и др. Образ самого себя продумывается вместе с прогнозированием поведения партнера.

Ошибками такого моделирования будут как чересчур тщательная детализация предстоящего общения, так и полный отказ от прогнозирования своего и чужого поведения. Тщательно продумывая все детали, человек нередко забывает, что в его «модели» не могут быть учтены особенности ситуации, текущего эмоционально-психологического состояния партнера и т. п. И когда модель «не работает», возникает чувство беспомощности, неловкости, человек теряется и важный разговор оказывается скомканным. Но если к важному разговору никак не готовиться («будь как будет!»), то ситуация может сложиться непредсказуемо и даже отличная реакция подведет.

Также нежелательно навязывание себе совершенно чуждого образа, не соответствующего собственному характеру («буду агрессивным» или «буду со всем соглашаться»). Очень хорошие домашние заготовки могут сослужить плохую службу: вместо того, чтобы слушать партнера, человек лихорадочно ищет, когда можно будет вставить «остроумную» реплику. В результате в поведении появляется неестественность (зжатость или, наоборот, расторможенность), которую партнер неосознанно «читает» как неискренность. Психологи советуют продумывать только ключевые моменты, без которых важный разговор теряет смысл.

Побуждение к контакту Приветствие и первые же реплики разговора, по мнению психологов, являются побуждением к общению. Они создают *установку на общение*. От того, как они произнесены (с какой интонацией, мимикой, жестами) зависит степень сосредоточенности собеседников на общении, психологическая дистанция общения (по горизонтали и по вертикали), возникновение или снятие возможных психологических барьеров.

Уточнение ситуации Следующая фаза — уточнение ситуации, ориентация в условиях общения и в личности собеседника. Люди пытаются понять, каким располагают временем, каково психологическое состояние партнера (возбужден, расстроен, устал, спокоен), какую роль он для себя выбрал, какими видит возможные роли собеседника. Все это происходит интуитивно, в кратчайшие сроки, почти незаметно для нас самих. Если при уточнении ситуации сделаны грубые ошибки, то дальнейшее общение окажется неэффективным.

Например, невозможно вызывать собеседника на откровенный разговор или просить у него совета, если он расстроен, спешит, устал. Трудно донести до него суть своей просьбы, если чередой идут телефонные звонки, на которые он должен отвечать.

В некоторых случаях ситуация такова, что наш важный разговор приходится откладывать или почти полностью перестраивать «на ходу».

О ЧЕМ РАЗГОВОР... Далее собеседники переходят к реализации своих коммуникативных целей. Происходит распределение инициативы, уточнение позиций и мнений, взаимораскрытие — до определенных пределов, которые диктует ситуация.

Чрезмерное доминирование, жесткое навязывание инициативы может вызвать у собеседника чувство, что на него «давят», им «манипулируют» и, соответственно, — возникнут ответные протестные действия. И наоборот, излишнее подстраивание под собеседника, занижение своей позиции приводит к раздражению («что ему надо?», «непонятно, зачем пришел») и т. п.

При формальном общении (например, с начальником) распределение инициативы предписано ролями, при неформальном — устанавливается по традиции или непосредственно в ходе разговора. Если один из собеседников должен обратиться с просьбой, оба должны достичь уверенности, что поняли друг друга правильно. При экспрессивном общении необходимо убедиться в *готовности* партнера к сочувствию и сопереживанию. Чтобы о чем-то договориться, важно правильно выбрать аргументы: значимое для одного человека может быть несущественным для другого.

В ходе общения люди устают быть сосредоточенными. Периодически их внимание рассеивается на детали обстановки, внешности собеседника или на собственные мысли. В разговоре возникают паузы, которые одним из партнеров могут восприниматься как поданный ему сигнал выхода из общения (хотя на самом деле значение пауз может быть иным). В подобных ситуациях люди ищут средства, направленные либо на восстановление сосредоточенности, либо на усиление чувства общности (хороший «помощник» — чувство юмора).

Выход из общения Часто задолго до конца разговора у нас уже готова заключительная реплика, какой-то другой символический знак завершения. Психологически собеседники готовы к выходу из общения тогда, когда его задача выполнена и установлено некое равноправие (взаимно сбалансированное отключение друг от друга).

Например, когда один из собеседников слишком энергично сворачивает разговор, у другого может возникнуть легкое чувство досады, даже обиды. То же происходит, когда общение прерывается из-за каких-то случайных обстоятельств: срочный вызов, вторжение посторонних и т. п.

Если цель общения кажется невыполненной или один из партнеров чрезмерно доминировал, то его собеседник заново уточняет ситуацию, возвращается к теме общения или переходит к новому действию и так до повторного, более «сбалансированного», выхода из общения. (У каждого найдется знакомый, с которым очень трудно закончить разговор: в момент прощания он вдруг начинает новый круг — что-то вспоминает, договаривает, проясняет — и так не по одному разу.) Не случайно у всех народов правила этикета предписывают определенные ритуалы прощания, в которых предусмотрено психологическое уравнивание по горизонтали, то есть равного с равным (первым прощается тот, кто инициировал контакт) и по вертикали, то есть с вышестоящим (ему предписано первым завершить контакт).

ОБЕРНУВШИЕСЯ
НАЗАД

Если контакт (встреча, разговор, свидание) был важным, люди так или иначе обдумывают и переживают его результат — с надеждой, разочарованием, удовольствием, раздражением, с легкой улыбкой или тяжелым самобичеванием. Обычно рефлексия состоявшегося общения развивается по двум направлениям. Первое — насколько удалось достигнуть цели, насколько эффективны были предпринятые действия, достаточны ли усилия, что можно сделать в дальнейшем, как исправить ошибки и т. п. Второе направление касается «образа Я» — насколько ярко, убедительно, достойно выглядел человек в глазах партнера и «со стороны». Некоторые люди склонны развенчивать себя, снижать самооценку из-за того, что выглядели, по их мнению, неуверенными, «глупыми», «зажатыми». Они сравнивают свое поведение с неким идеальным образом, забывая о ситуативных факторах и о том, что в глазах других мы всегда выглядим иначе, чем в собственных (иногда — гораздо лучше, чем нам кажется). Иные, спасая самооценку, перекладывают вину за неудачное исполнение придуманной роли на собеседника («он выставил меня дураком!»). В любом случае искаженные интерпретации собственного поведения отдаляют людей, охлаждают их отношения, накладывают отпечаток на последующие контакты.

Таков наиболее общий сценарий «важной встречи». Многие его элементы можно заметить и в беглых, поверхностных, кратковременных контактах между людьми, хотя сами участники этого не замечают.

4.2.2. «Стать друзьями»

При всей неповторимости межличностных отношений, в их становлении и развитии также заметны ключевые линии общего «сценария» со своими фазами и психологическими событиями.

Оценить
перспективу

Как утверждают специалисты, первой фазой в становлении межличностных отношений является *ориентировочное всматривание*. Людям нужно присмотреться друг к другу, оценить перспективу взаимных контактов. Даже самые «коммуникабельные» люди на время снижают активность, как бы замирают, исследуя потенциал будущих отношений.

Эта стадия может длиться от нескольких минут до нескольких лет. Оценки, решения, психологические установки на этой стадии знакомства одни люди быстро забывают, другие — сохраняют надолго, что определяет будущие отношения («он мне сразу не понравился», «мы сразу почувствовали какое-то притяжение...»). Последующие контакты обязательно расширяют представления о человеке, о его достоинствах, недостатках, отношении к людям. Инерция первых впечатлений иногда препятствует восприятию изменений в партнере, делает нас «слепыми» к реальным качествам окружающих нас людей.

Женщины склонны больше доверять первому впечатлению о человеке, чем мужчины, хотя у них первое впечатление более эмоционально и субъективно, нежели у мужчин. Некоторые люди также склонны придавать большое значение всевозможным «мистическим» совпадениям имен, времени или места рождения, другим деталям, которые будто бы указывают на «неслучайность» знакомства.

Интерпретация личностных свойств человека в первой фазе знакомства отталкивается от внешнего облика и особенностей поведения. Наши выводы обычно или слишком обобщенные, неопределенные («хороший человек», «неприятный», «интересный», «странный»), либо — слишком конкретные и примитивные («суевливый», «заторможенный» и пр.). Для исправления ошибок люди стремятся угадать, кто человек по профессии, из какой семьи, какое у него образование, кто он по национальности. Социальный портрет человека придает большую определенность взаимным психологическим ожиданиям.

Словом, на этом этапе возникает подобие «рабочей гипотезы» о том, что за человек перед нами, возможны с ним длительные отношения или нет, стоит с ним сближаться или это не нужно (невозможно). В зависимости от «гипотезы», контакты ограничиваются или переходят на новый уровень.

Житейский опыт и мировая литература выделяют и такие случаи, когда при первом знакомстве люди остаются равнодушными друг к другу, а при повторной встрече, даже годы спустя, видят друг друга совсем иными глазами.

Психологи выделили наиболее типичные ошибки восприятия людьми друг друга. Так, негативная оценка внешнего облика или манеры поведения (например, из-за непривычности) нередко переносится на оценку личности в целом. Также люди делают неверные выводы о человеке из-за сходства нового знакомого с ранее встречавшимся неприятным человеком. Нередко мы ошибаемся в интерпретации индивидуальной манеры поведения. К примеру, смущаясь, некоторые краснеют, опускают глаза, психологически и двигательнo «зажимаются»; другие начинают громко говорить, чрезмерно жестикулировать, плохо контролируют речь. В последнем случае человек может произвести впечатление невоспитанного, «нахального», а не застенчивого. Наконец, не следует безгранично доверять оценкам нового знакомого со стороны старых знакомых.

**ЗАВОЕВАТЬ
ДРУГ ДРУГА**

После положительного «прогноза» дальнейших отношений люди увеличивают активность общения, вплоть до несвойственного им уровня (психологи называют эту стадию *личностной экспансией* — *завоеванием*). Люди стараются открыться друг другу с лучшей стороны, много рассказывают о себе, стремясь не только овладеть вниманием собеседника, но и вызвать его уважение, симпатию, восхищение. Молчуны постараются продемонстрировать новому знакомому свои лучшие качества на практике — в чем-то помогут, что-то починят и т. п. Люди чаще встречаются, ходят друг к другу в гости, обмениваются подарками, книгами, дисками, собственноручно изготовленными кулинарными шедеврами и пр. Эта стадия общения разворачивается, как правило, на положительном эмоциональном фоне, даже если новый приятель слишком активно стремится захватить расположение и признание. (Исключение составляют случаи, когда партнер быстро устает от общения, когда нарушаются нормы общения социальной или национально-культурной среды, к которой относится новый знакомый.)

Большинство ошибок здесь связаны с использованием слишком сильных средств завоевания партнера, когда не учитывается его возможная индивидуальная реакция на такие средства. Например, безудержное «фонтанирование» рассказов о себе и своих знакомых может покорять («какие интересные люди!»), а может раздражать чрезмерным напором и экзальтацией.

Стремясь показать безграничное доверие к новому знакомому, люди рассказывают о себе какие-то глубоко личные, интимные вещи, почти исповедуются. Иногда это действительно объединяет

и рождает глубокое взаимное доверие. Но нередко личные откровения могут вызвать у партнера чувство внутреннего неудобства, то есть привести к обратному эффекту.

Некоторые неуверенные в себе люди демонстрируют свои якобы отрицательные качества («да, я такой, принимайте какой есть!»). Но не каждый партнер в подобной ситуации готов быть терпимым и дожидаться «презентации» достоинств.

Вот еще одна ошибка. Когда нам кажется, что новый знакомый пассивен, вяло воспринимает наши попытки завоевать его расположение, мы иногда неосознанно стремимся его расшевелить, как бы предлагая: «Докажи, что ты интересная личность!» Искусственное занижение достоинств нового знакомого может вызвать раздражение, даже неприязнь, а не желание доказывать свою привлекательность.

К негативным последствиям может приводить и безмерное восхищение новым знакомым, наделение его качествами своего идеала. Тогда планка критичности во взаимоотношениях резко растет и, как следствие, наступает взаимное разочарование. Наконец, стремясь покорить другого человека, мы иногда демонстрируем ему все имеющиеся у нас достоинства: редкая профессия, умение печь пироги, писать стихи, особенные увлечения (выращивание роз, редкие языки), написание диссертации и т. п. Не всякий партнер готов вынести этот груз, особенно, если его собственные достижения и увлечения намного проще и скромнее.

На описанном этапе развития отношений в общих чертах определяются возможные роли и статусы индивидуальных ролей каждого партнера в будущих отношениях.

Подставить плечо Удивительная вещь: в развитии отношений людей почти всегда наступает момент испытания складывающихся отношений. Это могут быть какие-то чрезвычайные события (неудачи, проявления чьей-то агрессии, болезни, несчастные случаи, жизненные затруднения у партнера или его близких и пр.), когда один из партнеров должен помочь, поддержать другого всеми имеющимися у него средствами. Можно сказать, что в отношениях людей наступила стадия «объединяющего события».

Принято считать, что испытания укрепляют взаимоотношения людей. Во многих случаях это так и есть. В каждом пережитом нами жизненном событии непосредственно участвуют другие люди. Чем чаще человек оказывается включенным в жизненные события других людей, тем более значимым он является для каждого из них [Кроник А., Кроник Е., 1989]. Преодолевая трудности, поддерживая друг друга, люди переживают единение, достигают взаимопонимания и доверия, чувствуют опору друг в друге. Отношения становятся необратимыми.

Но в испытаниях люди никогда не бывают в равном положении: кому-то легче, а кому-то тяжелее, кто-то проявляет самоотверженность, а кто-то принимает заботу и помощь, оказываясь «должником», и т. д. И если один из партнеров не может смириться с подобным неравноправием, то совместно пройденные испытания, как ни парадоксально, приводят к охлаждению отношений.

В столь популярных ныне сериалах «злодеи», обычно «толкающие» развитие сюжета, часто провоцируют некие жизненные коллизии, чтобы чувством долга, вины, благодарности за помощь привязать к себе «добродетельных» персонажей.

«Объединяющим событием» может стать и пережитый вместе успех, творческий взлет. Хотя и в таком случае возможно отдаление друг от друга, если кто-то из партнеров со временем сочтет, что его личный вклад в общий успех был более важным и значительным.

Конечно, жизнь многообразна, люди и обстоятельства развития их отношений неповторимы. Отношения людей могут начаться без предварительного завоевания друг друга, а сразу с узловых жизненных событий, с проверки испытаниями. А чьи-то отношения, наоборот, до испытаний не «дотягивают» и обрываются раньше.

Роли
сложилась.
Но какие?

Когда люди выходят из испытаний, начинается новый период: неосознанные отношения постепенно переходят в осознанные. Накопился опыт разнообразных контактов и поступков, расширились знания и понимание друг друга, каждый занял в жизни другого какое-то *свое* место. Люди начинают смотреть друг на друга новыми глазами, расставляют новые акценты, проверяют прочность прежних ценностей. Они пытаются понять, какие роли им отведены, устраивают ли их эти роли, можно и нужно ли что-то изменить? Даже если человек принимает сложившиеся отношения, процесс *осознания* влияет на форму и содержание общения (тон речи, манеру поведения, изменение психологической дистанции и пр.).

Осознание отношений не может быть объективным. Какие-то хорошие поступки могут быть забытыми, а мелким обидам вардуг придается непомерное значение. Главные и второстепенные качества людей, важные и неважные события истории отношений могут поменяться местами, обостряя негативные оценки и переживания.

Что дальше?

По мере осознания отношений активность общения может снижаться или увеличиваться. Возникает стремление «свернуть» отношения, вплоть до разрыва, либо укрепить

их, обогатив веер психологических ролей. В этом случае люди возвращаются к фазе «ориентировочного всматривания» и вновь стараются завоевать друг друга уже в новых ролях. Они конспективно воспроизводят фрагменты уже знакомого сценария до тех пор, пока не найдут необходимого психологического баланса и устойчивой формы взаимоотношений.

4.3. Полифония отношений между людьми

*Никому не дано понять ни горя, ни радости другого!
Кажется, что идешь друг другу навстречу, а в
сущности, всегда идешь только рядом с другим.
О, мучение для того, кто это осознает!*

Ф. Шуберт. Запись в дневнике 1824 г.

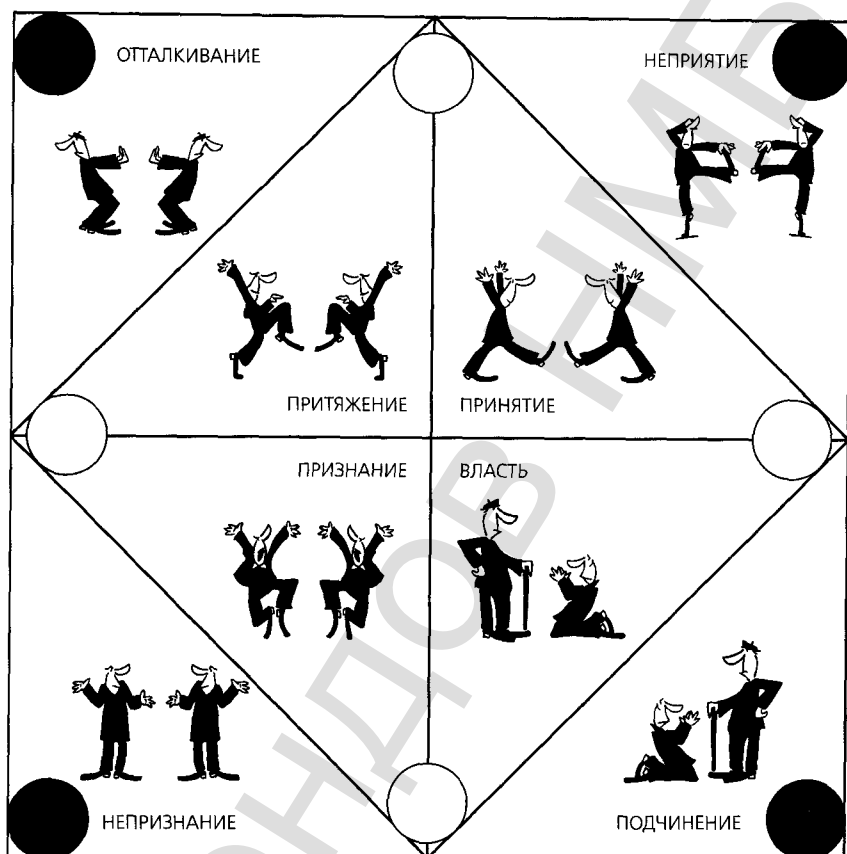
Чтобы взаимодействовать, людям необходимо чувствовать хотя бы какую-то степень психологической связи друг с другом. Собственно такую связь и называют *отношениями* между людьми. Люди как-то воспринимают, переживают, оценивают свои отношения с окружающими, стараются управлять ими. Межличностные отношения всегда эмоционально окрашены, что проявляется в чувстве легкости или затрудненности контакта, открытости или осторожности, свободы или «зажатости» поведения. Обычно человек свои эмоциональные ощущения и оценки по поводу отношений осознает гораздо ярче и яснее, чем *сами* отношения. По своим чувствам он судит не только об отношениях с другим человеком, но и о самом этом человеке.

Личностные отношения психологически пристрастны, изменчивы, опираются на оценку поступков, чувств, высказываний партнера и одновременно на самооценку.

Психологическое
содержание
отношений

Как ни странно звучит, но все психологическое богатство отношений между людьми можно передать четырьмя основными характеристиками: *принятие — неприятие, притяжение — отталкивание, признание — непризнание, власть — подчинение*. Они относительно независимы друг от друга и вместе с тем взаимосвязаны. Каждая характеристика может иметь различную степень выраженности и силы: от самой яркой и сильной (когда человек говорит: «это выше меня», «я над этим не властен») и до мягкой, едва осознаваемой («я чувствовал: надо держаться подальше от него») или совсем слабой («этот человек мне неинтересен»). Фактически эти характеристики выступают *векторами* — силовыми линиями развития отношений между людьми.

Психологические векторы межличностных отношений



Первая характеристика как главный вектор отношений выражает *степень психологического принятия (непринятия) другого человека таким, каков он есть*. Это целостная, интуитивная, трудно объяснимая — положительная или отрицательная эмоциональная оценка («неприятен и все тут!»). Она проявляется в симпатии — антипатии, влюбленности — неприязни, любовании — отвращении и т. п. со множеством тонких оттенков и вариантов. *Принятие — непринятие* управляет в значительной степени интуитивным выбором партнеров для общения из множества возможностей, которые предоставляет нам жизнь.

Принятие подчеркивает *самоценность* другого человека. Иногда оно выражается в переживании психологического сходства с другим человеком. И наоборот: стоит возникнуть симпатии, как люди стараются сблизить свои мнения и оценки. А. Толстой пола-

гал, что симпатия незгоистична в том смысле, что мы скорее любим человека, чем сопоставляем себя с ним. Иная зависимость существует при антипатии. Черты, которые неприятны в другом человеке, по наблюдениям Толстого, мы подсознательно знаем в самих себе. Словом, испытывая неприязнь к человеку лживому и амбициозному, в глубине души мы подозреваем, что при каких-то обстоятельствах можем быть и такими. Наверное, поэтому при антипатии люди чрезмерно преувеличивают различия между собой и неприятным субъектом.

Принятие другого таким, какой он есть, легко разрушается, когда люди вместо собственных чувств начинают руководствоваться чужими оценками и умозаключениями. В связи с этим важно замечание М. Пришвина: «гигиена любви состоит в том, чтобы не смотреть друг на друга никогда со стороны и никогда не судить о нем вместе с кем-то другим» [Пришвин М., 1969, с. 167].

Второй важный вектор межличностных отношений — *притяжение и отталкивание*. Он определяется силой потребности *быть рядом*, максимально активизировать или свести на нет контакты. Притяжение и отталкивание также имеют эмоциональную природу, но проявляются в *практических действиях* укрепления или разрушения отношений, завоевания дружбы или демонстративного увеличения дистанции, оказания поддержки, помощи или нанесения вреда и пр. (Даже мечты о притягательном человеке сводятся к неким действиям.)

Причины притяжения и отталкивания осознаются плохо. Пытаясь понять, почему другой человек эмоционально притягивает нас или отталкивает, мы стараемся акцентировать какие-то его значимые характеристики, свойства характера, которые объяснили бы эмоциональные оценки.

И здесь некоторую роль может сыграть третий вектор отношений *признание — непризнание*. Это отражение *конкретных достоинств и недостатков другого человека*, независимо от степени приятности и притягательности его личности. Признавать — значит проявлять готовность видеть сильные стороны, достижения, заслуги, перспективы другого человека. Непризнание выражается в готовности постоянно обесценивать их (даже при эмоциональной привязанности к человеку). Признание — непризнание могут также иметь множество степеней выраженности: от констатации отдельных черт («в этом надо отдать ему должное!») и до чувства глубокого уважения (откровенного неуважения), гордости за другого или острого стыда.

Власть и подчинение в неформальных отношениях выражаются в переживании лидерства и чувства ведомого, свободы и психологической зависимости, подавления и подчинения и т. п. Не желая

того и часто не осознавая, мы готовы подчиниться одному партнеру или взять власть над другим. Этот вектор отношений может быть явным или скрытым (манипулирование). Он определяет и содержание, и привычную манеру общения партнеров, иногда образуя противоречивое единство. Например, внешне доминирует один из партнеров, но принимает решения, выносит окончательные оценки и заставляет им подчиниться на самом деле — другой.

Вектор власти — подчинения иногда влияет на выбор партнера в общении. Так, некоторые люди приближают к себе только тех, кто оказывает *им* помощь, поддерживает *их* идеи. Таким партнерам обеспечены долгосрочные отношения. Другие люди более комфортно чувствуют себя в подчинении, когда кто-то берет на себя управление их жизнью, даже если методы такого управления их не устраивают. Избавившись от власти одного партнера, они тут же попадают в зависимость от другого. Но, как правило, в своих отношениях люди избегают одномерности и неосознанно распределяют жизненные и/или профессиональные сферы таким образом, чтобы каждому досталась своя мера власти и подчинения.

Все эти векторы могут действовать на поведенческом, интеллектуальном, эмоциональном и духовном уровнях, из-за чего могут возникать внутренние противоречия и конфликты («головой понимаю, но эмоционально не принимаю!»). Разнообразные сочетания описанных характеристик с учетом степени их выраженности — сочетания иногда причудливые и всегда неповторимые — составляют динамичную психологическую ткань межличностных отношений.

Бывает, что мы испытываем симпатию к другому, но при этом он отталкивает стремлением властвовать, хотя мы готовы признать его достоинства. Можно испытывать антипатию и неуважение к человеку, но одновременно чувствовать какую-то непонятную его притягательность и власть над нами.

Динамика психологических связей *асимметрична*: снижение симпатии не превращается автоматически в антипатию, повышение терпимости не приводит к принятию человека таким, какой он есть, и наоборот. Недостаточность в одном направлении может восполняться сдвигами в другом (других); например, ослабление эмоционального притяжения сопровождается повышением уважения. «Равнодушие» как итог отношений между людьми — чаще всего не обрыв психологических связей, а незаметно изменившаяся их конфигурация, которая требует новой, более реалистичной интерпретации отношений.

Притяжение—принятие—признание—власть есть своего рода *квадрат желательности*, то есть совокупность характеристик межличностных отношений, которые мы хотели бы иметь. Иначе говоря, лучшие отношения — это когда вас принимают, признают ваши достоинства, когда вы притягиваете к себе, а ваше слово или решение много значит для других. С квадратом желательности связаны многие психологические события и оттенки отношений между людьми.

В то же время отсюда мы извлекаем психологические инструменты воздействия друг на друга. Мы *демонстрируем* отталкивание либо неприятие, когда недовольны поступками или реакциями партнера, обесцениваем его сильные качества либо пытаемся указать, «кто здесь хозяин», когда стремимся поставить партнера «на место». И наоборот: мы демонстрируем притягательность, уважение, безусловное принятие человека со всеми его недостатками, готовность подчиниться его власти, когда пытаемся партнера завоевать.

Что за фасадом? Большинство людей способны в конкретных поступках, словах и чувствах отделить отношения *реальные* (какие есть на самом деле) от *желаемых* (какими *должны* быть). Чем больше сходства во внешней картине желаемых и реальных отношений, тем увереннее говорят: «у нас хорошие отношения». Не умея отделять реальные отношения от желаемых, человек страдает и от неожиданных «ударов», и от собственной подозрительности.

Однако реальные отношения многозначны и большей частью остаются в области смутных догадок. Если бы реальные отношения были всегда ясны для партнеров, то общение между ними потеряло бы свою увлекательность. Непроясненность реальных отношений тяготит. Чтобы придать им некую форму и логику, мы их *интерпретируем*. В сущности, свои интерпретации мы и считаем реальными отношениями. (За драматургией «выяснения отношений» скрываются чаще всего обсуждения интерпретаций этих отношений, попытки изменить позиции партнера.)

Интерпретации всегда упрощают отношения, сводят к простым формулам. За словами «нас связывает только долг» (либо «привычка», «страх» и т. п.) могут стоять запутанные сложившиеся или складывающиеся психологические связи, которые с трудом могут распутать, кажется, только специалисты.

Иногда реальные отношения действительно могут казаться более ясными со стороны, и тогда близкие люди пытаются убедить нас в истинности своих интерпретаций наших взаимоотношений с людьми. И все же интерпретации остаются только интерпретациями — более или менее близкими к реальности. Нередко

реальное психологическое содержание межличностных отношений проявляется через какое-то время после того, как они ушли в прошлое.

Каждый партнер так или иначе стремится воздействовать на интерпретации партнера с тем, чтобы продвинуться к желаемым отношениям. Для этого мы и прибегаем к демонстративным действиям, в которых выражена оценка сложившихся или складывающихся отношений и намерения их укрепить, прояснить либо изменить. Даже очень искренние люди не могут избежать подобных демонстративных акций. А в них можно прочесть удовлетворение («я счастлив!»), смирение («согласен терпеть!»), протест («мое терпение кончилось!»), требование («ты меня не ценишь!») и т. д. Хотя для многих людей «полифония» человеческих отношений будто не существует.

§5. РАБОТА В КОЛЛЕКТИВЕ

Оркестр. — Изображение общества: каждый играет свою партию, но имеется дирижер.

Г. Флобер. «Лексикон прописных истин».

Оркестр — операция превращения беспорядка в порядок.

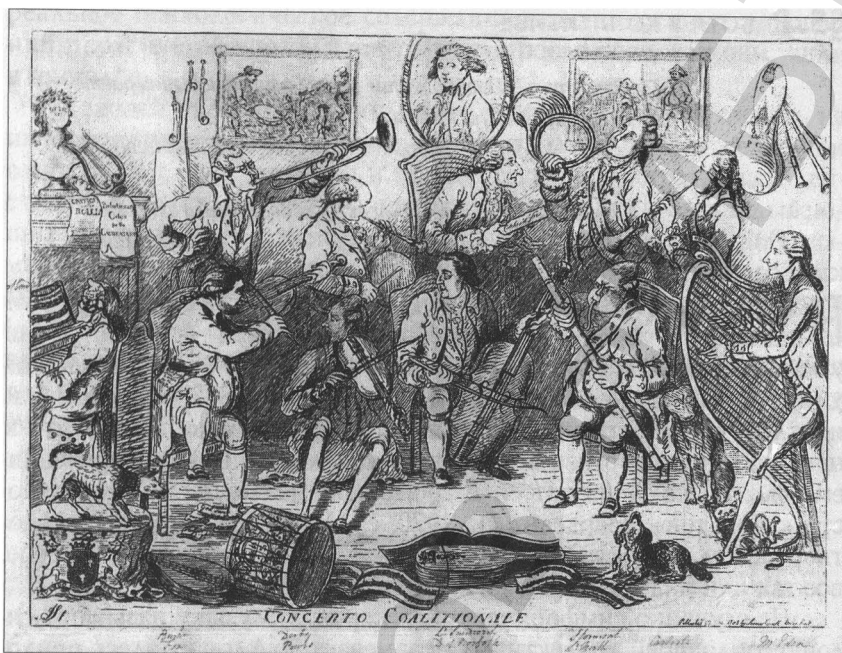
Ф.Феллини

В представлении многих мыслителей прошлого и современности идеальная модель человеческого коллектива — оркестр, где у каждого есть свой голос и каждый представляет собой необходимую часть единого целого. Если оркестр символизирует почти идеальную общественную формацию, то это только потому, что в нем «каждый работает по призванию и доволен своим призванием: флейты не завидуют силе тромбонов, валторны — подвижности кларнетов» [Маркевич И., 1970, с. 111]. В любом музыкально-творческом коллективе никто не может существовать сам по себе, все так или иначе связаны со всеми и с каждым.

Не случайно симфоническую и хоровую музыку называют силой, созидающей коллектив. Как замечает Т. Адорно, здесь приходится учиться «не играть за чужой счет, уметь отступить на второй план». Музыкальное целое не сложится в ходе «решительного самоутверждения отдельных голосов во что бы то ни стало — это дало бы в итоге варварский хаос», оно — результат самоограничения и рефлексии [Адорно Т., 1999, с. 80]. Оркестранты, восстающие друг против друга и против дирижера, — метафора конца времен.

«Каждый из нас, — писал Ф. Феллини, — с таким сочувствием и тревогой узнает себя в оркестранте, от которого требуют исполнения его партии вместе с другими оркестрантами под руководством дирижера как некоторого авторитета, способного поддержать и прояснить или же, напротив, притеснить и подавить». Феллини хотел снять фильм, который «внушал бы зрителям ободряющее предположение, что сообщая, и в то же время, оставаясь каждый самим собой, мы еще можем что-нибудь сделать» [Феллини Ф., 1983, с. 95.]

В идеале музыканты связаны общностью цели и ценностей, чувством ответственности, нормами профессиональной этики. Без взаимопонимания, сотрудничества, доверия и требовательности друг к другу эффективное взаимодействие и творческие результаты невозможны. Работа в творческом коллективе требует от каждого профессионализма, мастерства, готовности к самообучению, гибкости в использовании опыта (своего и чужого), умения сотрудничать.



Карикатура художника Т. Корнелла (опубликована в 1785 г.) не о музыкантах. Но разброд среди музыкантов — аллегория беспорядка, хаоса.

Разумеется, реальный оркестр или хоровой коллектив далек от идеала. Музыкантам, как и другим людям, не чужды зависть, интриги, борьба интересов, столкновение амбиций. Психологический климат здесь, как и в любом человеческом коллективе, может быть самым разным, что сказывается на результатах. Иными словами, оркестр, хор, музыкальный ансамбль может служить социально-психологической моделью человеческого коллектива, но коллектива, состоящего из реальных, весьма несовершенных людей. Поэтому дальнейшее относится не только к оркестрам и оркестрантам.

5.1. О понятиях и критериях

Чтобы объединить потенциальные возможности каждого, согласовать взгляды, позиции и действия, необходима организованность людей. В организованном сообществе распределены роли и статусы, упорядочены внутренние связи, выстроены отношения с другими сообществами. Люди принимают общие правила поведения, у них есть каналы получения информации и обмена ею, формы взаимного контроля. Уровень организован-

ности влияет не только на качество совместной работы, но и на потенциал каждого работника. Чем ниже организованность, тем сильнее тенденция к ограничению интеллектуального и творческого уровня людей, усреднению индивидуальности и профессионализма всей группы и каждого в отдельности (особенно людей способных). Если уровень организованности возрастает, то происходит выравнивание возможностей за счет подтягивания более слабых [Кольцова В., 1985].

В зависимости от особенностей организации в психологии выделяют разные типы сообществ людей.

Группа Если людей объединяет общая цель (хотя бы только цель, неважно какая, например пассажиры автобуса), то они уже превращаются в *группу*. Любая группа людей — как целое — тут же приобретает некоторые особенные качества, и каждый ее член в какой-то степени становится носителем этих качеств. Чем больше различных факторов объединяет людей (общие интересы, сходные мотивы и ценности, социальная близость, культурное родство и пр.), тем выше потенциал группы и тем заметнее индивидуальное ее «лицо» как своего рода собирательной личности. Когда люди долго и тесно взаимодействуют в трудовой или семейной жизни, они незаметно для самих себя приобретают психологическое сходство, «обмениваются» чертами характера из-за необходимости «подстраивать» свои личностные свойства под общие цели и ценности. Тесное общение влияет на течение психических процессов каждого, возникают надындивидуальные психические феномены, свойственные именно группе людей как целому. Они не могут быть выведены из индивидуальных свойств каждого.

Человек считает себя членом какого-то сообщества, когда может сказать о нем *Мы*, когда ощущает социальное родство и/или психологическое единство. Бывает, что человек формально признает свою принадлежность к группе, но эмоционально чувствует себя «чужаком».

Группы Обычно чем меньше размер группы, тем важнее
ФОРМАЛЬНЫЕ И НЕФОРМАЛЬНЫЕ в ее организации межличностные *неформальные* отношения людей. Чем больше группа, тем скорее ее организация предписана извне — штатным расписанием, должностными инструкциями, правилами внутреннего распорядка. Такая группа называется *формальной*. Члену формальной группы необходимо выполнять свои должностные обязанности, а члену неформальной — придерживаться традиций и правил поведения, соответствовать ожиданиям других членов группы.

Формальные и неформальные группы сходны в одном: в них складываются свои внутренние нормы отношений, взаимодей-

ствия и взаимозависимости между членами группы, а также представительства от имени группы во внешней среде. Такие нормы ограничивают вариативность индивидуального поведения людей с точки зрения некоей идеальной модели коллектива. Правда, лидерам, наиболее авторитетным, выделяющимся членам группы обычно дозволяется отступать от этих норм, изменять их и вводить новые нормы для группы. Так или иначе формальные группы (например, трудовые коллективы) в такой же степени не похожи друг на друга, как и неформальные (например, семьи или дружеские компании).

Во многих случаях влияние группы простирается дальше неписанных правил общения и взаимодействия. Вольно или невольно люди, с которыми мы постоянно общаемся, внушают нам представления о «правильном» и «неправильном» образе жизни, о достойных и недостойных жизненных и профессиональных целях. И если человеку важно «быть своим» в группе, он принимает ценности и нормы группы некритически, как свои личные убеждения и предпочтения.

Между групповыми нормами и убеждениями человека могут возникать противоречия, которые бывают довольно болезненными. Когда главные ценности коллектива вступают в противоречие с личными убеждениями, группа начинает оказывать на человека давление: «будь как все!». Чем важнее, чтобы каждый человек принадлежал к данной группе, тем строже в ней дисциплина. А чем существеннее расхождение групповых норм и личных убеждений, тем сильнее психологическое давление.

Вот здесь выясняется степень *конформности* личности, то есть готовности безусловно подчиниться общим требованиям. Конформист откажется от своего мнения в пользу мнения большинства из страха, что перестанет быть «своим». Однако некоторые люди лишь демонстрируют готовность принять мнение большинства, оставаясь на своей позиции. За пределами группы они ведут себя так, как считают нужным.

Другие люди, наоборот, открыто нарушают групповые нормы, тем самым подчеркивая, что авторитетными для них являются какие-то другие люди и ценности. Правда, иногда демонстративное неподчинение общим требованиям используется для самоутверждения в данной группе. Человек может вести себя как конформист в одной группе и как самостоятельная личность в другой.

Подростки часто бывают конформистами в группе сверстников и негативистами в отношении семейных ценностей. Зрелые люди, наоборот, стараются «не портить отношения» в семье и готовы отстаивать свою позицию среди коллег.

Благодаря групповым нормам формальные и неформальные признаки могут тесно переплетаться. Любой профессиональный музыкальный коллектив (оркестр или хор) является формальной структурой со штатным расписанием и — одновременно — неповторимым переплетением человеческих отношений во всем их неисчерпаемом многообразии.

Коллектив Трудовой коллектив существует ради выполнения *социально значимых целей*. Когда эти цели теряют общественную актуальность, его деятельность прерывается (по инициативе самих работников или приказом свыше); когда же цели теряют значимость для членов коллектива, то через какое-то время он саморазрушается. Осознание того, что люди вместе делают дело, важное для всего общества, психологически организует и скрепляет коллектив даже в самых неблагоприятных условиях. Личные достижения люди оценивают в неотрывной связи с результатами работы всего коллектива.

И это может создавать психологические проблемы. Хорошему музыканту трудно уважать себя как профессионала, работая в коллективе низкого профессионального уровня, — даже тогда, когда его вины в неудовлетворительных результатах общего труда нет. И если у него нет перспективы сменить (или совместить) место работы, то ему остается равнодушно снимать с себя ответственность за общее дело либо сживаться с ролью неудачника. А вот у слабого профессионала в сильном коллективе есть повод для чувства гордости и самоуспокоенности.

Главные цели коллективу задаются извне «заказчиками», мобилизуя всех на их достойное выполнение. Совершенствуется организация работы, укрепляется дисциплина, вводится дополнительное стимулирование работников и пр.

Но у коллектива есть и собственные, *внутренние* цели, например самосохранения, выживания в условиях конкуренции, враждебного внешнего окружения, угрозы ликвидации. Ради сохранения коллектива люди готовы жертвовать многим, хотя борьба за выживание *любой ценой* может вести к потере главных целей, а то и чувства реальности.

Также у каждого члена коллектива есть *личные* цели. Работа в коллективе для них может быть временным инструментом профессионального продвижения, трамплином в карьере, «тихим убежищем», источником дополнительной материальной поддержки и пр. Личные цели могут частично совпадать с главными и внутренними целями или полностью противоречить им, и тогда людям приходится скрывать истинные мотивы своей деятельности.

Когда личные цели членов коллектива надстраиваются над общими целями, люди формально выполняют свои обязанности, не тратя лишних сил, реагируют лишь на прямые приказы и угрозы руководителя, а для своих ошибок находят множество оправданий.

Организуя работу коллектива, лидеру приходится учитывать и сопоставлять главные, внутренние и личные цели коллег. В творческих коллективах сопоставка целей происходит незаметно, когда лидер способен увлечь людей интересной работой, заставить их постоянно помнить, что они — *музыканты*.

Малые и большие группы

В малой группе индивидуальные особенности каждого накладывают отпечаток на особенности группы в целом, на характер совместной работы, на отношения между людьми. Здесь симпатии и антипатии, притяжения и отталкивания, признание или непризнание достоинств друг друга прямо влияют на деловой и творческий климат. Статус человека в малой группе зависит как от профессиональной компетентности, творческого потенциала, так и от его личной привлекательности. Если в большой группе уважаемый человек может иметь недоброжелателей без последствий для общего дела, то в малой группе даже один недоброжелатель создает барьеры в совместной работе и творческом саморазвитии группы. А неблагоприятная психологическая обстановка усиливает напряженное психологическое состояние и негативные чувства каждого.

Если в группе больше 5—7 человек, то она, как правило, разделяется на более мелкие группировки со своими лидерами и внутренними эмоциональными связями. Между группировками складываются, в свою очередь, отношения притяжения или отталкивания, признания или непризнания, власти или подчинения и т. п., определяя психологический климат в группе.

Контактные и референтные группы

Как малые, так и большие группы могут выступать для человека *контактными* и *референтными* (англ. *refer* — относить). В контактной группе мы присутствуем, прежде всего, *физически*, в референтной — *психологически*. Референтная группа включает воображаемых или реальных *значимых других*, которых человек воспринимает как эталоны личностных качеств, образцы для подражания. С ними он соотносит свои мнения, оценки, жизненные цели и роли, достижения и перспективы. Если человек считает коллектив, в котором работает, или группу, с которой наиболее тесно связан, источником норм и ценностей, контактная группа становится для него референтной.

Часто источником ценностей и образцов поведения становятся люди, с которыми человек непосредственно не общается, точнее, общается в воображении. Чем ближе ощущает себя человек к значимым другим по результатам своих усилий, уровню достижений, стилю жизни, иногда даже по внешнему облику, тем выше его самооценка, самоуважение, удовлетворенность жизнью. В художественной деятельности великие фигуры предшественников и современников выступают источниками высших творческих и нравственных ценностей.

В одном из писем А.Чехов писал: «Я боюсь смерти Толстого. Если бы он умер, то у меня в жизни образовалось бы большое пустое место <...> когда в литературе есть Толстой, то легко и приятно быть литератором <...> пока он жив, дурные вкусы в литературе, всякое пошлячество <...> озлобленные самолюбия будут далеко и глубоко в тени. Только один его нравственный авторитет способен держать на известной высоте так называемые литературные настроения и течения» [Чехов А., 1949, с. 312–313].

Референтными лицами могут стать знаменитости, звезды шоу-бизнеса, представители культурной, спортивной или экономической элиты, литературные или киногерои, просто удачливые знакомые или соседи. Уродливую форму ориентации на референтных лиц представляют «фанаты» звезд спорта, шоу-бизнеса или Голливуда, которые поклоняются и во всем подражают своим кумирам, вплоть до обращения к косметической хирургии с целью стать внешне похожими на них. К *негативным* референтным группам относят реальных людей или воображаемые сообщества, которые воплощают собой асоциальные установки и ценности.

Любое общество объединяет множество самых разных социальных групп со своими системами ценностей и культурными нормами. Поэтому образцы для подражания в одной среде могут стать негативной референтной группой для другой среды. Для кого-то сравнение с гламурной «звездой» будет лучшим комплиментом, а для другого — почти оскорблением.

Взрослый человек психологически связывает себя с несколькими различными референтными группами. Например, одна группа «задает» высокую планку в творческой работе, с другой — сверяется успешность в жизни, с третьей — стиль общения с противоположным полом и т. п. На разных этапах жизни референтные группы могут расширяться или суживаться, сменять друг друга, приобретать дополнительную ценность или обесцениваться. Большую роль в динамике этих процессов играют непредвиденные жизненные события и резкие повороты судьбы. Человек,

неожиданно потерявший все, что имел, или, наоборот, вдруг получивший все и сразу, вынужден искать для себя новые источники жизненных ценностей и образцов для подражания.

5.2. О ЛИДЕРСТВЕ И ЛИДЕРАХ

Лидерство связано с самоорганизацией группы, с распределением ролей и статусов между ее членами. Лидер становится для группы *системообразующим* фактором. *Лидером называют человека, обладающего высоким авторитетом в данной группе, способного влиять на сознание и психологические состояния людей, управлять их действиями и взаимодействием.*

Лидерство — явление удивительное. С одной стороны, оно всем знакомо по собственному жизненному опыту: каждый в каких-то обстоятельствах мог быть лидером или ведомым, мог наблюдать это явление в самых разнообразных его формах. С другой стороны, оно остается явлением сложным, многозначным, пока недостаточно изученным, имеющим необъяснимые стороны.

У животных, живущих группами, есть своего рода социальный рефлекс разделения на вожаков и подчиненных. При этом для каждого животного устанавливается определенная степень соподчинения. Если «вожак» по каким-то причинам не может выполнять своих функций, его место тут же займет другое животное. У приматов «вожаком» становится тот, кого боятся.

ХАРАКТЕР ЛИДЕРА И ДРУГИЕ ЕГО ЧЕРТЫ

Нередко мы говорим о каком-то человеке: «прирожденный лидер», «характер лидера» и пр. Многие убеждены в том, что лидерами становятся люди с врожденными свойствами психики, такими, как активность, выдержка, готовность к риску, способность подчинять людей своей воле и др. Это обуславливает авторитет и власть над другими. Но однозначно определить собственно лидерские свойства психики и черты характера невозможно.

Дело в том, что лидеры могут выполнять в группах множество функций. Они не только управляют людьми, но генерируют идеи и стратегические планы; поддерживают дисциплину и регулируют межличностные отношения; могут выступать экспертами, консультантами, «дипломатами», представляя группу и отстаивая ее интересы во внешней среде; учителями, воспитателями и психотерапевтами, координаторами и арбитрами в конфликтах и т. д. (Кстати, чем ниже профессиональный уровень коллектива, тем больше у лидера обучающих и воспитательных функций.) Проявить лидерские

качества можно только в *конкретном* общении и взаимодействии с другими людьми в *конкретных* обстоятельствах.

Таким образом, в разных группах и для разных случаев лидеру могут понадобиться совершенно различные качества. К примеру, жесткость, убежденность в своей позиции, умение сохранять психологическую дистанцию с окружающими нужны в экстремальных случаях, а дружелюбие, дипломатичность, способность к компромиссам, готовность к сочувствию — в текущей работе. В зависимости от задач коллектива лидеру могут понадобиться ловкость, профессиональная умелость и опытность либо — интеллект, эрудиция, тонкая интуиция и т. д. Для одних задач нужен лидер с быстрой реакцией и готовностью рисковать, а для других — осторожный и терпеливый; иногда важна способность точно прогнозировать развитие событий, а иногда — точно схватывать особенности данного момента. Нередко ценные идеи принадлежат одним лидерам, организуют людей на их реализацию другие, а в эмоциональных конфликтах лидерами становятся третьи. Поскольку все перечисленные лидерские качества трудно совместить, «универсальные» лидеры — чрезвычайная редкость.

Лидерство и профессионализм Лидерство в профессиональных коллективах опирается на *специфическое единство профессиональных и личностных качеств*. Дирижер, по выражению Т. Адорно, «*image* власти, которую видимым образом олицетворяет и как персону, поставленную на пьедестал, и своей убедительной жестикуляцией...». Правда, «аллюры диктатора ведут к *crescendo*, а не к войне; сила принуждения основана... на предварительной договоренности» [Адорно Т., 1999, с. 95–96].

Лидерство может предполагать такие качества, которые будто бы вообще к нему не имеют отношения. Например, значительный объем музыкальной памяти необходим капельмейстеру не только для того, чтобы уменьшить зависимость от текста партитуры, но и для того, чтобы иметь возможность во время исполнения фиксировать взглядом каждого музыканта. Психологическая связь с дирижером, по выражению В. Вальтера, «образует руководящий нерв в исполнении» и передается публике [Вальтер В., 1913]. Также лидеру необходима профессиональная выносливость, иногда даже в большей степени, чем яркая одаренность.

«Капельмейстер не должен уставать, или, вернее сказать, исполнители не должны замечать, что капельмейстер устал. <...> Как часто бывает, что дело идет плохо у капельмейстера, превосходного во многих отношениях, но устающего слишком быстро. Вы ясно чувствуете, как через два часа после начала репетиции работа начинает ползти по всем швам: капельмейстер устал!» [там же, 1913, стб. 781–782].

То же можно сказать и о профессиональной целеустремленности лидера, в которой сплавляется ясное видение общей цели и способность неуклонно добиваться от людей результата при любых обстоятельствах и препятствиях. Благодаря этому профессиональный уровень коллектива растет, а завершенная работа сохраняется в памяти и «в пальцах» на долгие годы.

Иными словами, какие личные качества лидера профессионального коллектива мы бы ни взяли, они имеют «двойное» назначение: эффективную организацию собственных действий и продуктивность совместной деятельности одновременно. Личностные качества лидера обусловлены его миссией. Некоторые «подчиненные» могут иметь уникальные дарования, превосходить лидера по объему памяти и профессионального опыта, по уровню интеллекта, силе воли, личной выносливости и т. д., но реализовать себя в качестве лидера им не удастся.

О двойственности взаимоотношений оркестра и дирижера точно заметил Адорно: «Оркестр, готовый блестяще исполнить программу, желает, чтобы дирижер выжал из него все соки, и в то же время подзревает дирижера в паразитизме, раз ему не приходится ни двигать смычком, ни дуть в трубу и раз он выпячивает свою роль за счет тех, кто действительно дует в трубу» [Адорно Т., 1999, с. 96].

Во всех случаях авторитет лидера, его незаурядные качества и возможности существуют *прежде всего в представлении членов его группы*, обеспечивая ему поддержку и личностное влияние. (За пределами группы оценка лидера может быть противоположной.)

Социальный интеллект лидера

Описанное проявление личностных возможностей лидера психологи относят к так называемому *социальному или коммуникативному интеллекту*.

Он активизируется как способность критически оценивать, точно анализировать и прогнозировать поведение людей и их взаимоотношения. Обладание социальным интеллектом некоторые специалисты называют залогом жизненных успехов и карьерного роста. Можно иметь множество завидных достоинств, но при этом испытывать трудности в общении и взаимодействии с людьми. Не все обладатели социального интеллекта выходят в лидеры, но у всех лидеров обнаруживают социальный интеллект. Предполагают, что социальный интеллект развивается относительно независимо от так называемого общего интеллекта человека.

Обладатель социального интеллекта интуитивно схватывает особенности другого человека по выразительной картине его поведения, умеет в этой картине отделить общее от частного, вы-

званное ситуацией от индивидуально-устойчивого, закономерное от случайного. Он способен достоверно оценить смысла сходного поведения людей в разных ситуациях и различного поведения — в похожих. В той или иной степени социальным интеллектом обладают все люди. По мнению специалистов, у обычных людей он активизируется в каких-то критических ситуациях общения или взаимодействия: например, когда человека не принимают окружающие или он сам не может однозначно интерпретировать поведение других людей.

Социальный интеллект лидера не сводится к общительности, ведь общение не всегда играет первостепенную роль в руководстве людьми. Иногда действительно важно постоянно поддерживать контакт с людьми, обсуждать с ними цели и задачи, разъяснять свои решения и обосновывать выбранные пути их реализации. Но в большинстве случаев лидеру важнее тщательно продумать свои решения, лучшие пути их исполнения и лишь *довести* свои замыслы до сведения людей и мобилизовать их. (Стремление к непрерывному контакту чаще встречается у молодых, продуманность решений — у опытных руководителей.) В каждом коллективе складывается свой стиль общения с руководителем.

Слишком общительные руководители склонны давать чрезмерное количество указаний и пояснений. Они не умеют ограничиваться объемом контактов, необходимым и достаточным для рабочей задачи, что мешает сотрудникам сосредоточиться на ее решении. Совсем необщительным трудно объективно оценить отдельных членов коллектива, многосторонне анализировать рабочие ситуации и возможности коллектива в целом. Те и другие проигрывают в эффективности управления.

Однако многие психологи полагают, что лидерство потенциально скрыто в каждом человеке; более того, оно может проявиться в конкретной ситуации и на любом этапе жизни. «Разбудит» лидера конкретная ситуация, насущные потребности самоорганизации группы, особенности общих целей и задач.

Известно множество примеров, когда в чрезвычайных обстоятельствах (например, во время войны, стихийных бедствий) «тихий и незаметный» человек неожиданно для окружающих успешно брал на себя управление людьми и ответственность за их жизни.

Один и тот же человек в одной группе может быть лидером, а в другой — ведомым (например, в семье и среди коллег), что

большинством людей принимается как нормальное явление. Да и в одном и том же коллективе смены лидеров нередки. По мере развития коллектива, изменения условий его работы, возникновения критических ситуаций одни люди теряют лидерский авторитет, другие неожиданно его приобретают.

Но даже если личностные качества человека остро востребованы, подходят к коллективной задаче (ситуации) как «ключ к замку», то это лишь предварительное условие выдвижения лидера. Нужны лидерские «амбиции», желание и потребность проявить свои качества на благо других людей, ради общих целей и задач. У потенциального лидера должна быть уверенность, что *именно он* должен вести за собой людей, стремление добиться признания в качестве лидера, самоутвердиться в этой роли, в том числе отодвигая возможных конкурентов. При отсутствии таких амбиций лидер в человеке «не проснется» даже в наиболее выигрышной для его возможностей ситуации.

ЛИДЕР —
тип личности Таким образом, лидер — *тип личности* с характерным восприятием себя и других людей, чертами характера, особенностями эмоциональной сферы, мотивации, мышления, стилем принятия решений и действий. Лидер как тип личности — результат встречных устремлений самого человека и его окружения. В формирование такой личности свой вклад вносят некоторые врожденные индивидуальные особенности (в том числе свойства темперамента), среда и воспитание, но в большей степени — *вся история жизни*, события которой способствовали или препятствовали выявлению лидерских амбиций и личностных свойств.

На лидерский авторитет «работают» внешняя картина поведения человека (речь, мимика, жестикуляция) и стиль поведения в целом.

В четкой, ясной, энергичной речи лидера почти отсутствуют неопределенные глаголы и наречия, вроде «возможно», «наверное», «кажется», «может быть», а также просительные, раздраженные, «нервные» интонации. Мимика спокойная, взгляд прямой и открытый, жесты законченные (имеющие ясное начало и завершение), оправданные темпом и смыслом речи. Решение принимается однозначное и понятное другим.

ХАРИЗМАТИЧНЫЕ
ЛИДЕРЫ

Модное выражение — «у него есть харизма» — может акцентировать самые разные индивидуальные особенности человека. Например, впечатление харизматичности часто производит необычное выражение у человека обычных свойств (мрачный и замкнутый вдруг притяга-

тельно обаятелен). Такое же впечатление оставляет яркое внешнее выражение индивидуальности человека, усиливающее значимость его социальной или профессиональной роли: харизматичный режиссер, дирижер или политик должен соответственно *выглядеть*. Это самые общие, поверхностные представления о харизматичности.

Листа иногда называют харизматичным пианистом, но у многих виртуозов романтической эпохи есть нечто общее, что впоследствии назовут творческой харизматичностью.

Ближе к сути дела, когда харизматичность связывают с некими необычными, сверхъестественными свойствами человека, ниспосланными ему «свыше» (греч. *хάρις* — милость, благодать).

Строго говоря, харизматичность не связана с характером социальных ролей и нравственными ценностями людей. И в преступном мире есть свои харизматичные лидеры.

Именно такие сверхъестественные свойства видят у лидера его сторонники и почитатели. Сверхъестественное (или кажущееся таковым) само по себе притягивает внимание, оказывает сильное воздействие на людей, подчеркивает исключительность личности. Харизматичность соотносят с ярким талантом, хотя не каждый талантливый человек харизматичен и не всякий харизматичный лидер талантлив в точном смысле слова.

По мнению специалистов, наделение лидеров харизматичностью связано с потребностью людей в единстве, сплочении, особенно в сложных условиях работы, экстремальных условиях выживания. Харизматический лидер становится воплощением культурного героя, призванного осуществить «великую миссию». (Другими социальными группами такой лидер может восприниматься совершенно по-иному.)

Во всех случаях харизматичность можно заметить только у того, кто «на виду», к кому прикованы взоры многих людей (невозможно быть харизматичным для одного-двух близких друзей). Личностно-психологические качества харизматического лидера его окружение, как правило, мифологизирует. Успехи они преувеличивают и приумножают за счет достижений соратников, неудачи всегда истолковывают в его пользу (не удалось добиться результата — происки врагов, совершил ошибку — не было другого выхода и пр.). В речах и делах харизматичного лидера всегда ищут (и обязательно находят!) скрытый глубокий смысл и высшие цели.

Но харизматичность не является врожденной и неизменной. В зависимости от социальной ситуации, психологического климата в коллективе, других социальных факторов, лидеры могут терять или, наоборот, приобретать харизматичность. Случаи внезапного свержения вчерашних харизматических лидеров почти столь же часты, как и случаи их внезапного выдвижения (и в политике, и в искусстве).

ЛИДЕРЫ ФОРМАЛЬНЫЕ И НЕФОРМАЛЬНЫЕ

Формальные лидеры — это руководители по должности. Словом, это лидеры согласно предписанному или принятому по традиции распределению обязанностей и независимо от своих личных качеств. Они регулируют деловые отношения и представляют группу в системе социальных отношений.

Неформальные лидеры выдвигаются самой группой, выражают ее потребности, в том числе потребность в объединении. Неформальным лидером может стать человек с необходимыми (для конкретных задач) качествами, наделенный авторитетом и/или всеобщей симпатией.

Неформальное лидерство является самопроизвольным, а формальное осуществляется под социальным контролем. У неформального лидера есть только эмоционально-психологические средства воздействия на людей, а у руководителя имеются материальные и административные средства поощрения и наказания. Неформальный лидер отражает психологические ожидания людей, а формальный, наоборот, так или иначе проецирует свои качества на группу, соответственно отбирая и расставляя людей.

Опасен для коллектива сотрудник, сочетающий «полную непригодность к своему делу с завистью к чужим успехам» [Паркинсон С., 1992, с. 49–50]. Стоит ему оказаться у руля, как он начинает выживать всех, кто превосходит его сейчас или может превзойти в будущем. Постепенно коллектив впадает в состояние «спячки», в котором может долгое время пребывать. Случаи выздоровления редки и требуют одаренного индивида, прорвавшегося на вершину власти. Но для выздоровления коллектива, замечает Паркинсон, потребует-ся не один год.

В некоторых случаях формальное и неформальное лидерство сочетаются (руководитель — одновременно признанный неформальный лидер) или дополняют друг друга (руководитель опирается на неформальных лидеров). Но это не значит, что любой неформальный лидер может стать хорошим руководителем, способным брать на себя социальное представительство и ответственность, эффективно применять поощрения и наказания и т. п. Руководителю

не всегда необходимо быть ярким неформальным лидером. В художественных коллективах баланс формального и неформального лидерства играет огромную роль.

У музыкантов само понятие «коллектив» имеет *формальное* (название сложившихся форм совместного музицирования с определенным количеством участников) и *неформальное* значение, указывающее на высокий уровень профессионального и межличностного взаимодействия музыкантов.

Формальное лидерство в музыкальных коллективах существует не только как должность в штатном расписании, но и как профессиональная роль в многовековой традиции разделения труда (например, первый скрипач в камерном ансамбле). Неформальное лидерство определяется профессиональным и творческим авторитетом музыканта, его способностью увлечь своими идеями, убедить музыкантов *практическими действиями*, а не словами в своей интерпретации музыки.

На взаимосвязь формального и неформального лидерства в работе концертмейстера оркестра обращали внимание еще столетие назад. «Прежде всего, концертмейстер обязан прекрасно владеть своим инструментом, дабы иметь авторитет у своих сотрудников. Он должен совмещать все качества отличного оркестрового скрипача и солиста. Он должен быть тверд как скала относительно вступлений. Эта уверенность во вступлениях есть необходимое условие и главное достоинство концертмейстера. <...> Очень большая ошибка думать, что от концертмейстера требуется лишь исключительно хорошая игра. <...> В *хорошем* оркестре все должны играть *хорошо*. Не обладающий этим качеством не может быть членом *хорошего* оркестра. Девиз скрипачей хорошего оркестра должен быть «все как один, один как все». Так как партия концертмейстера та же, что и у других скрипачей, то он не может и не должен ее исполнять как-нибудь по-другому, а точно так же, как и все остальные. Важным условием хорошего концертмейстера должен быть его музыкальный авторитет <...>, необходима эрудиция и престиж. Обладая этими необходимыми качествами, концертмейстер является как бы представителем оркестра. Он своим безупречным поведением, корректным отношением к своим обязанностям, строгим соблюдением всех правил оркестровой этики, дает Тон всему оркестру. Часто мне приходилось наблюдать концертмейстеров, забота которых главным образом была направлена на то, чтобы обращать на себя внимание публики, чтобы публика заметила разницу между ним и другими скрипачами. Такой концертмейстер раскачивается на стуле во время

игры, утрирует звук лишь бы обратить на себя внимание публики, не замечая вовсе, что таким путем он роняет свой престиж у оркестра и у той части публики, мнением которой следует дорожить. Где уж такому *quasi* концертмейстеру думать о вступлениях и о единстве в исполнении! Такой жалкий тщеславный субъект представляется мне недостойным должности концертмейстера и могущим быть им лишь по недоразумению» [Михаловский Ст., 1912, с. 78–79].

Требования к лидеру предъявляются «сверху» и «снизу», то есть вышестоящими инстанциями и коллективом сотрудников. Эти требования никогда не совпадают; поэтому руководитель всегда находится в противоречивой ситуации, стараясь сбалансировать их. При нарушениях баланса в пользу «коллектива» или в пользу «начальства» могут возникать конфликтные ситуации. Но описанное противоречие имеет и обратную сторону, обеспечивая руководителю относительную свободу действий на благо общего дела.

Взаимные требования музыкантов и лидера обычно не совпадают. Музыканты требуют от руководителя доверия к их профессионализму, ясности указаний, четкости действий, уважения их профессионального и человеческого достоинства, спокойного, деловитого стиля проведения репетиций. Руководитель ожидает доверия и понимания, точного выполнения его указаний, готовности заражаться его идеями и образами, творческой концентрации и профессиональной дисциплины. Обманутые ожидания той или другой стороны могут чрезмерно повышать взаимную критичность, провоцировать как конфликты, так и лезть как средство умиротворения. Встречное движение в поисках творческого сотрудничества во имя искусства дается труднее.

5.3. УПРАВЛЕНИЕ ЛЮДЬМИ: СТИЛЕВАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Управлять людьми можно по-разному. Можно опереться на авторитет своей роли руководителя, подавляя инициативу и сопротивление подчиненных. Такой стиль управления называют *авторитарным*. Можно, наоборот, поощрять инициативу подчиненных, активно сотрудничать с ними во всем, оставляя за собой принятие окончательных решений. Этот стиль управления называют *коллегиальным (демократическим)*. Третий путь — дать подчиненным полную свободу действий и, соответственно, переложить на них большую часть ответственности за последствия, оставив за собой ритуальное исполнение руководящих функций и представительство во внешней среде. Такой стиль руководства называют *либеральным*.

Среди перечисленных стилей управления людьми нет «лучших» и «худших»; каждый имеет достоинства и недостатки, может проявляться в негативных и позитивных формах, быть оптимальным для одних ситуаций взаимодействия людей и непригодным для других.

Авторитарный стиль

Авторитарный руководитель сам определяет цели группы, пути и способы их достижения, лично контролирует решение всех задач и оценивает результаты по собственной шкале ценностей. У него в руках вся власть, инициатива, информация и вся ответственность за результаты общего дела. Его инструкции четкие, указания краткие. Он уверен в себе, в своем праве лидера даже тогда, когда его решения ошибочны, а критика неконструктивна. Поэтому он болезненно относится к попыткам обсуждать его решения, к выдвижению неформальных лидеров, в которых нередко видит соперников. Профессиональная самореализация людей в таком коллективе зависит от личных отношений с лидером, от его настроения, от поведения «любимчиков». Авторитарный лидер склонен приближать к себе только тех людей, которых воспринимает как опору своим действиям. Как правило, он не способен их критически оценивать.

Выговоры и благодарности он выносит тогда и так, как считает нужным. Тактичность не является сильной стороной авторитарного лидера: он способен публично высмеивать, оскорблять человека, допустившего оплошность, не объясняя, в чем ее причины и как ее исправить.

Оценивает людей авторитарный лидер только с точки зрения интересов дела (педагог ученика — с точки зрения успешности своих обучающих воздействий, руководитель подчиненного — с точки зрения исполнительности, профессионализма и работоспособности). Дисциплина выглядит хорошей, так как его боятся. Но у людей снижена личная ответственность за дело, поэтому в отсутствие авторитарного руководителя работоспособность обычно резко падает. Возможности людей недооцениваются, сложившиеся между ними отношения в расчет не берутся; как личности они авторитарному лидеру не интересны, он не понимает их и не стремится понять. Не понимая других, он приписывает им свои желания, мотивы, недостатки, подавленные импульсы.

Степень авторитаризма может быть разной. При жестком авторитаризме руководитель — «диктатор», при мягком его можно охарактеризовать словами: «твердость и последовательность». Дух диктатуры охватывает коллектив тогда, когда к людям предъявляются очень высокие и жесткие требования, за не-

выполнение которых следуют болезненные наказания и санкции. Психологическая атмосфера в подобных коллективах напряженная, что влечет за собой опасность срывов у подчиненных, интриг и конфликтов между ними. Жесткий авторитаризм способствует искажению самооценки у части коллектива. Мягкая авторитарность проявляется в самоуверенности руководителя*, стремлении настоять на своем и довести начатое дело до конца во что бы то ни стало, повышенной критичности к менее способным, менее успешным и опытным сотрудникам. По мнению специалистов, авторитарный стиль управления более всего эффективен в сложных, опасных, экстремальных ситуациях деятельности коллективов, где требуется точное взаимодействие и высочайшая согласованность действий людей.

**АВТОРИТАРИЗМ
ЛИЧНОСТНЫЙ
И ТВОРЧЕСКИЙ**

Интуитивно музыканты разделяют авторитаризм личностный и творческий. Личностный авторитаризм руководителя опирается на самоутверждение в профессиональной роли или должности, на авторитет личной власти. Опора творческого авторитаризма — сила таланта, художественных убеждений, мощный артистический темперамент, творческая воля. Авторитет творческого лидера опирается на этические основания, связанные с отношением Мастера к Искусству. Фанатическая преданность искусству, высшему долгу исполнителя дает право на самые жесткие требования к музыкантам оркестра и солистам. В. Фуртвенглер подчеркивал: «Когда к внешнему авторитету не добавляется внутренний, который один лишь способен обеспечить возможность истинно творческого единения, желаемые и ожидаемые результаты не достигаются» [цит. по: Шохман Г., 1987, с. 84]. Именно этот момент акцентируют часто мемуаристы, вспоминая отношения с оркестром выдающихся дирижеров.

Б. Асафьев писал о дирижере Э. Купере: «Сила Купера, прежде всего, в его неуклонно идущей к сознательно намеченной задаче воле, воле, не отступающей от цели впредь до выполнения. В музыке это свойство проявляется в наличии до мельчайших деталей осознанного и продуманного плана исполнения, но не как схемы, а как формы. <...> Поэтому авторитет его неотразим и потому-то так обольстительно жутки те моменты в исполнении Купера, когда его волевое напряжение ощущается, как суровая власть долга, как неотвратимая сила ума, повелевающая стихией звучания» [Асафьев Б., 1923, с. 23].

* Самоуверенность здесь — это чувство превосходства над другими во многих отношениях и не подлежащая внутренней критике уверенность в преодолении всех возможных препятствий и трудностей.

Об Отто Клемперере вспоминали: «в нем ощущалась какая-то дьявольская бешеная одержимость музыкой, полная отдача ей. Столь же высокие требования он предъявлял и к музыкантам и как-то в антракте репетиции сказал, смеясь, что в Германии его прозвали „черным дьяволом“» [Юдин Г., 1985, с. 114]. В. Вальтер, размышляя о творческой личности Э. Направника, выводит формулу этического музыкального авторитаризма. «Прежде всего капельмейстер должен любить свое дело и, по крайней мере, когда он в деле, он должен его любить бескорыстно, т. е. не только из за денег или славы. Это значит, что каждый урон, нанесенный кем бы то ни было, этому делу, должен вызывать в дирижере быструю и решительную реакцию. Только при этом условии весь персонал *связан морально личностью капельмейстера* <...> гнев капельмейстера производит надлежащее действие только в том случае, если исполнители знают, что гнев этот проявится всегда — и на репетиции, и на спектакле, потому что он вызывается бескорыстной любовью к делу, потому что каждый кикс, каждая фальшивая нота есть прямое оскорбление музыкальной чести капельмейстера. Если же исполнители знают, что капельмейстер в глубине души равнодушен и к своему делу, и к самой музыке, что фальшивая нота обеспокоит его только в парадном спектакле, или если присутствует директор, который может заметить недостатки исполнения, тогда на исполнении оперы можно поставить крест: вместо одного стройного организма получается собрание музыкантов, занятых во всех углах своими личными делами...» [Вальтер В., 1913, стб. 779–780].

Среди музыкальных лидеров можно встретить самые различные сочетания личностного и творческого авторитаризма — от полного слияния и до полного соподчинения одного другому. Вариант, который, по всей видимости, представляется музыкантам наиболее оптимальным — сочетание *авторитарного стиля* руководства в коллективной творческой деятельности и *коллегальности* в профессиональном общении.

По воспоминаниям музыкантов, «насколько бескомпромиссен был Фуртвенглер в художественных вопросах, настолько же добродушен в личных отношениях. Он дружески и любезно шел навстречу каждому из нас, и даже порицание умел облечь в форму, которая никогда не оскорбляла. <...> По большей части он пребывал в веселом настроении, в шутках часто бывал наивен как ребенок и никогда не становился в позу начальника. Порой подверженный, как и многие художники, нервозности, он предпочитал покинуть дирижерский пульт, нежели позволить себе взорваться <...>» [прив. по: Шохман Г., 1987, с. 84].

Жесткий авторитарный стиль руководства музыкальными коллективами был традиционным, когда капельмейстер (или регент), одновременно со своими основными обязанностями, отвечал за профессиональное обучение и воспитание музыкантов (певцов) в «собственном» коллективе. По мере развития профессионального музыкального образования функции профессионального обучения и воспитания у руководителя коллектива все более ограничиваются. «Лидерские» профессии становятся самодостаточными; дирижер или хормейстер — лидер *по профессии*. Сегодня профессиональная самореализация дирижера оркестра или хора связана не только с постоянной работой в «собственном» коллективе. Он гастролирует, реализует свои творческие проекты в разных странах мира, но оставаться диктатором в руководстве «чужим» коллективом невозможно.

**КОЛЛЕГИАЛЬНЫЙ
(ДЕМОКРАТИЧЕСКИЙ)
СТИЛЬ**

Коллегиальность в управлении людьми ориентирована на партнерские отношения со всеми и между всеми. Лидер воспринимает себя как «первого среди равных», наделенного особыми функциями. Он учитывает мнения и интересы других, но сохраняет самостоятельность в решениях, личную ответственность и порядок в коллективе, обеспечивает четкое распределение и выполнение каждым своих обязанностей. Он убежден, что его усилия окажутся неэффективными без поддержки коллег, но и сам стремится поддерживать их в личностном и в профессиональном плане. (Не случайно коллегиальный стиль управления сочетается с подвижной дистанцией общения, с нередкими переходами от *Вы* к *Ты*.)

Коллегиальность также имеет разные степени выраженности у разных лидеров. Если руководитель способен выслушивать советы хотя бы ближайших помощников и опираться на них при принятии некоторых решений, то у него уже есть минимальная степень коллегиальности в управлении. При средней степени коллегиальности руководитель сочетает убеждение и принуждение, требовательность и заботу, доверие и личный контроль. Показатель высокой степени коллегиальности — способность лидера создавать условия для самостоятельных действий наиболее способным и профессиональным сотрудникам, поощрять инициативу и творческие проекты. Нормой является тактичность критики, справедливость наказаний и поощрений для всех. Атмосфера в таком коллективе наполнена духом оптимизма, уважения друг к другу.

Для коллегиального лидера нет музыкантов «первого» и «второго» сорта, поскольку реализация его замысла зависит от каждого. Каждый должен быть уверен в ценности его личного

вклада в общее дело. Лидер стремится добиться от музыкантов увлеченности исполняемой музыкой, реализуемыми проектами. Увлеченность изменяет отношение к самим себе, к делу и передается публике.

Многих дирижеров прошлого вспоминают как «величайших психологов». Так, А. Никиш и Г. Малер после первой репетиции с чужим оркестром помнили в лицо каждого музыканта, схватывали характер исполнителей всех главных партий, знали, кого и как можно убедить. Э. Направник в своем оркестре умел добиться от каждого исполнителя музыкальной продуктивности. Он знал, что одни требуют осторожного обращения, ободрения, поддержки, иначе занервничают и на спектакле сыграют хуже, чем могли бы. Другие, наоборот, более продуктивны при резком внешнем воздействии, за третьими нужен постоянный и строгий контроль, не допускающий снижения качества игры от случайных причин [прив. по: Барсова И., 1990, с. 100–101; Вальтер В., 1913, стб. 779].

Коллегиальный стиль управления требует *взаимных и встречных трудов* лидера и подчиненных. Если подчиненные не готовы *без принуждения* полностью сконцентрироваться на работе, имеют слабые навыки самодисциплины и самоконтроля, легко относятся к профессиональной ответственности и долгу, то результаты совместной работы будут низкими (даже при высоком в целом уровне профессионализма коллектива).

Коллегиальный лидер определяет «стратегические» задачи исполнения, но готов обсуждать «тактику» их художественного достижения, что-то принять, что-то отвергнуть. В любом случае именно он готовит идею, концепцию, то есть определяет, *что можно обсуждать и когда*, иначе репетиции могут превратиться в дискуссионные клубы. Коллегиальность в искусстве не снижает значения творческой воли лидера, преодолевающей профессиональную инерцию, равнодушие, усталость и лень исполнителей, «барьеры» непонятной или неприятной кому-то из них музыки и т. п.

ЛИБЕРАЛЬНЫЙ СТИЛЬ

Либерализм предполагает достаточно большую (в рамках решаемых задач) свободу в отношениях между лидером и коллективом. Позитивное значение либерализма проявляется там, где люди должны решать *новые и очень трудные* творческие задачи, где психологическое давление на людей не ускоряет и не улучшает совместную работу. В негативном плане либеральный руководитель просто самоустранивается от управления и снимает с себя «лишнюю» ответственность. Свои обязанности он выполняет формально, на самом

деле ничем не управляя, ни во что не вмешиваясь и ничего не контролируя. Решения принимает только по текущим вопросам, стараясь «освободиться» от самих вопросов как можно быстрее. Дисциплина в таких коллективах обычно низкая, эмоционального контакта с подчиненными нет, хотя либеральный лидер может быть человеком высокопрофессиональным, талантливым, увлеченным своим делом.

В музыке либеральные лидеры производят впечатление либо вялых, либо слишком мягких, неуверенных, в том числе при высоком профессионализме и наличии интересных творческих идей. В конечном счете они идут «вслед» за музыкантами. К таким лидерам мемуаристы относили П. Чайковского, не решавшегося настаивать даже на том, чтобы музыканты лишний раз повторили трудное место [Вальтер В., 1913, с. 779–780].

При мягком либерализме у лидера отсутствует умение работать с людьми: он не знает, как поставить задачу, как распределить обязанности, как потребовать от людей качественной работы. Критик он обычно неуверенный и непоследовательный. По мере приобретения соответствующих умений и опыта мягкий либерализм может перерастать в коллегиальность или мягкий авторитаризм. При средней степени либерализма руководитель стремится переложить свои обязанности на помощников или неформальных лидеров, поскольку боится самостоятельно принимать решения. Он нетребователен, доверчив, снисходителен, не умеет приказывать и настаивать на своем. Ему приходится уговаривать людей выполнять их работу, взывать к совести, живописать последствия плохой работы, но на первом месте для него — желание сохранить хорошие отношения в коллективе и с коллективом. В музыке либеральный стиль чаще встречается в руководстве любительскими коллективами. Высокая степень либерализма эффективна лишь в управлении небольшими группами людей.

В жизни редко встречаются «чистые» проявления описанных стилей лидерства хотя бы потому, что они имеют разную степень выраженности, а в крайних состояниях трудно разделимы (например, мягкий авторитаризм смыкается с коллегиальностью). В одной группе человек может быть либералом, а в другой — авторитарным лидером.

Каждый из перечисленных стилей управления людьми *оптимален для конкретных ситуаций и задач* в деятельности коллектива. Коллегиальность может давать хорошие результаты в текущей повседневной работе; в экстремальных же ситуациях эффективнее авторитарный стиль. Либерализм может быть продуктивным при

решении сложных и новых задач в небольших творческих группах с высоким профессионализмом участников. Словом, лидеру необходимо владеть всеми тремя стилями как технологиями руководства людьми.

В каждом творческом коллективе складываются свои традиции взаимодействия лидеров с людьми, и они так или иначе влияют на художественные результаты и перспективы развития этого коллектива.

5.4. ОТНОШЕНИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ

Коллективное творчество, на котором основано наше искусство, обязательно требует ансамбля, и те, кто нарушают его, совершают преступление не только против своих товарищей, но и против самого искусства, которому они служат.

К. Станиславский

Уровни отношений Отношения людей в совместной деятельности складываются сразу на нескольких уровнях.

Первый — собственно *деловые* отношения, возникающие при разделении трудовых обязанностей и распределении ответственности. Для деловых отношений есть свои правила и положения, установленные официальными документами. Это отношения безличные: важны профессиональные, а не личностные качества людей. Например, руководитель может быть знающим, энергичным профессионалом либо некомпетентным карьеристом, но во всех случаях он остается руководителем. Если каждый добросовестно работает на «своем» месте, потенциал коллектива возрастает.

На втором уровне *деловые и личностные отношения переплетаются*. Здесь важен не только профессионализм коллеги, но и его личностные особенности. Знающий и волевой руководитель может иметь высокий авторитет либо низкий, в зависимости от того, насколько он приятен в общении, уважителен к людям, на какое место ставит свои личные интересы, как относится к собственной власти, деньгам и т. п. Бывает, что к знающему коллеге не рискнут лишний раз обратиться за консультацией из-за его надменности, замкнутости, неприятной манеры общения. На этом уровне у каждого члена коллектива складывается своя *репутация*, в которой оценка его как профессионала и отношение к нему как к личности переплетаются. Репутация, приобретенная в одном коллективе, не всегда автоматически подтвердится в другом коллективе.

Третий уровень — *собственно межличностные, эмоциональные отношения и связи*, возникающие «поверх» и независимо от должности и от профессиональных обязанностей. Здесь важно, «хороший» он человек или «плохой», симпатичный или нет, приятно ли с ним общаться, можно ли ему доверять т. п. Люди жизнерадостные, с чувством юмора эмоционально объединяют коллектив, способствуют улучшению психологического климата. Некоторые люди — «звезды» — популярны, притягательны, окружены всеобщей симпатией, другие — «аутсайдеры» — не нравятся всем, их избегают, сторонятся, контакты с ними ограничивают.

Сплоченность

Коллектив называют сплоченным при очень тесных и незатрудненных отношениях между людьми на всех трех уровнях. Люди связаны общими ценностями и целями, им нравится вместе не только работать, но и, например, отдыхать. Однако такая сплоченность встречается только в небольших коллективах, да и то не часто. В больших коллективах всегда есть противоречия в деловых отношениях и профессиональная конкуренция, психологическая неприязнь или даже несовместимость между отдельными людьми, различия поколений, профессиональных школ, уровня культуры и т. п. Несплоченный коллектив, как правило, разделен на небольшие группировки с напряженными или конфликтными взаимоотношениями преимущественно на втором — личностно-деловом — уровне.

Тем не менее, сплоченность, как и несплоченность коллектива, на профессионально-творческие результаты его работы прямо не влияет. Исследователи не нашли подтверждения тому, что сплоченные коллективы показывают более высокие профессиональные результаты, чем несплоченные. Сплоченность может быть не только общей характеристикой коллектива, но и одним из *временных* его социально-психологических состояний.

В любом коллективе людей *на время* может объединить многое: важная общая задача, интересная увлекательная цель, угроза существованию коллектива, конкуренция с другим коллективом, борьба против навязанного сверху руководителя, общая неприязнь и т. д. Для художественных коллективов важно переживание *творческой сплоченности в процессе репетиционной работы и особенно сценического выступления*, когда отбрасываются все события повседневного общения и особенности межличностных отношений, не имеющие прямых связей с музыкой. Огромную роль в достижении творческой сплоченности играет талантливый, увлеченный и высокопрофессиональный лидер коллектива.

Таким образом, в любом коллективе постоянно происходят колебания степени сплоченности и несплоченности, отражающие динамичную жизнь и развитие отношений.

СРАБАТЫВАЕМОСТЬ,
СРАБОТАННОСТЬ

Существуют близкие по смыслу понятия, которыми обозначают *сложившийся в процессе длительной совместной работы высокий уровень согласованности действий людей*. В трудовых бригадах говорят о «сработанности», в летных экипажах — о «слетанности», у артистов и музыкантов — о «сыгранности»; слово «спелись» часто употребляют как в прямом, так и в переносном, ироническом смысле. Все вместе это можно обозначить термином *сработанность*, или *срабатываемость*. Это результат длительного взаимодействия *конкретных людей в конкретной работе*, то есть результат взаимной «поднастройки» *индивидуальных трудовых качеств* и достижения их оптимального сочетания.

Сработанность — характеристика профессионально-личностных отношений. В сущности, имеется в виду такой эффект взаимодействия людей, который выражается в точности и скорости совместных действий, *максимальной эффективности при минимальных затратах энергии на взаимодействие и взаимопонимание*. Даже в сложных условиях совместная работа осуществляется без значительных затруднений. Взаимопонимание возникает «с полуслова», и люди получают удовлетворение от *совместной работы*. При этом хорошо сработавшие люди свои деловые и личные отношения, как правило, не смешивают.

Степень срабатываемости людей может быть различной: от очень высокой («будто работает один человек!») до очень низкой, почти исключающей взаимопонимание и сотрудничество. Вместе с тем психологи подчеркивают, что *несрабатываемость* гораздо более очевидна, чем ее противоположность. Иногда о срабатываемости можно судить лишь после того, как партнерами стали другие люди.

Совместимость

Психологическая совместимость определяется межличностными отношениями и, в свою очередь, определяет их. На качество и продуктивность совместной работы, по мнению специалистов, она не влияет. Когда люди объясняют низкие результаты совместной работы отсутствием «человеческого контакта», психологической совместимости, они, как правило, смешивают совместимость и сработываемость. Контакт играет важную роль и в том и в другом случае, но он разный по механизму и по форме.

Совместимость опирается на взаимные симпатии, притяжение друг к другу, удовлетворенность сложившимися отношениями и взаимными ролями. Эффект совместимости выражается, прежде всего, в максимальном удовольствии от общения друг с другом, поэтому люди тратят много энергии на само общение, а совместная работа может быть непродуктивной. При несовме-

стимости общение воспринимается как вынужденное и вызывает негативные эмоции.

Когда говорят о человеке: «мы с ним психологически несовместимы», то подразумевают очень разные вещи. Например, за оценкой «несовместимость» может скрываться психологическое отталкивание, неприятие, когда человек чем-то раздражает. Либо это может быть необъяснимый внутренний барьер понимания: человек никогда не говорит и не делает того, чего от него ожидаешь. Возможно, причиной несовместимости становится отсутствие обратной связи: трудно оценить, правильно ли понимаешь человека и понимает ли он меня, воспринимая все по-своему. Обычно эти особенности выражены в какой-то крайней степени и кажутся непереносимыми. Тогда и рождается приговор — «несовместимость».

ОТНОШЕНИЯ И РАЗВИТИЕ КОЛЛЕКТИВА

Однако развитие коллектива в большей степени связано с обновлением целей и совершенствованием профессионального уровня, нежели с развитием отношений между людьми. Как утверждают психологи, возможны три перспективных сценария развития коллектива.

Первый сценарий предполагает постоянное *поступательное повышение профессионализма, постановку все более трудных, объемных, уникальных задач*. Этому подчиняется развитие отношений, направленное к максимальному взаимопониманию между руководителем, исполнителями, всеми сотрудниками; к достижению наиболее полной вовлеченности людей в общее дело. Обратной стороной выступает своеобразный консерватизм таких коллективов: осторожность в обновлении кадров, избегание любых ситуаций и задач, которые могут поставить под угрозу уже достигнутый уровень развития. Такой сценарий развития характерен для «академических» коллективов, которые дорожат своей профессиональной репутацией.

Второй сценарий предусматривает развитие коллектива за счет *постановки новых целей, расширения профессиональной технологии, поиска новых аудиторий и социальных пространств деятельности*. Пребывание в «традиционных» рамках воспринимается как застой, хотя нередко здесь творческие задачи тесно связаны с коммерческими.

Сегодня данный сценарий развития становится все более типичным: академические оперные коллективы ставят мюзиклы и оперетты; академические хоры используют активное сценическое движение, театрализуя исполнение музыкальных произведений; академические оркестры исполняют «развлекательную» музыку, аккомпанируют «звездам» поп-культуры.

Такой сценарий развития имеет свои опасности, в частности риск потери уже завоеванного профессионального уровня и репутации; поверхностность художественного качества в погоне за обновлением; необратимое изменение системы профессиональных ценностей, приводящее к обострению противоречий между разными уровнями целей коллектива (внешними, внутренними, а также личными целями и ценностями музыкантов).

Третий сценарий наиболее рискованный с точки зрения сохранения уровня профессионализма: *коллектив осваивает совершенно новое дело, не связанное с привычной для себя работой*, то есть фактически переквалифицируется. Хотя это не означает полного разрыва с прежней деятельностью, которая может периодически возобновляться как вынужденная, формальная, во всяком случае как второстепенная работа. Обычно этот сценарий реализуется при угрозе ликвидации коллектива. И в таком случае стремление к сплоченности коллектива обычно самое высокое.

Выбор сценария развития зависит от лидера, от его способности убедить большую часть коллектива в своем видении будущего. Большое значение имеет потребность людей не только сохранить коллектив, но профессионально и творчески самореализоваться. Наконец, важна социальная и культурная востребованность целей и ценностей, на которые ориентирована деятельность коллектива.

5.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АТМОСФЕРА В КОЛЛЕКТИВЕ

ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ

Когда люди рассуждают о психологической атмосфере в коллективе, они имеют в виду нечто вполне конкретное, но ускользающее от слов и научных измерений, нечто эмоционально противоречивое, динамичное и, кажется, довольно сложно устроенное. Тем не менее, невозможно отрицать: продуктивность музыкального (и любого другого) коллектива, психологическое самочувствие людей, отношение к работе и удовлетворенность ее результатами, даже уровень дисциплины во многом зависят от этой самой психологической атмосферы.

Как утверждают специалисты, психологическая атмосфера в коллективе зависит от нескольких факторов*. Во-первых, атмосфера зависит от *статуса коллектива*, от его репутации среди про-

* При характеристике атмосферы в творческом коллективе частично использованы материалы Р. Загайнова [2005], относящиеся к профессиональным спортивным коллективам.

фессионалов и у публики. Стремление артистов поддержать высокую репутацию коллектива прямо влияет на их взаимодействие и отношения.

Во-вторых, атмосфера определяется *организацией труда и жизни* коллектива. Монотонность работы, физические и психологические перегрузки из-за ненормированного рабочего дня и плотного гастрольного графика; несправедливость оплаты (распределения нагрузки и вознаграждения); нечестная конкуренция, завышенные, невнятные или постоянно меняющиеся требования к людям; публичные унижения за профессиональные ошибки и просчеты; диктатура или, наоборот, неуверенное руководство; постоянная угроза потери рабочего места; отсутствие перспективы профессионального роста и многое другое — всё это формирует и поддерживает негативную психологическую атмосферу. При хорошей организации дела сохраняется позитивная психологическая атмосфера; у людей есть чувство профессионально-творческой перспективы, даже если коллектив не «первого ряда».

В-третьих, на атмосферу в коллективе воздействуют *личностные особенности, система ценностей и творческие убеждения лидеров* (независимо от стиля руководства людьми). Некоторые одним масштабом и мощным «позитивом» своей личности создают благоприятную атмосферу, несмотря на любые негативные события. С другой стороны, неблагоприятная психологическая атмосфера в коллективе ведет к профессиональному выгоранию всех, и, в первую очередь, талантливых людей.

И только в-четвертых психологическая атмосфера в коллективе зависит от *эмоциональных отношений между людьми* — от традиций и сложившихся «шаблонов» общения, от самооценки профессионализма, черт характера каждого человека, значимости для него добрых отношений с коллегами, индивидуальной манеры общения.

Но психологическая атмосфера не складывается путем «прибавления» либо «вычитания» разных факторов и переживаний людей, а рождается в ходе «химической реакции», брожения неповторимого психологического раствора социальных, профессиональных, личностных, творческих, материальных и формально-организационных компонентов. Поэтому ею почти невозможно управлять даже с самыми благими намерениями.

О РАЗНЫХ «СЛОЯХ» АТМОСФЕРЫ

Наиболее тонко и остро люди чувствуют самый «нижний», самый динамичный и изменчивый *эмоциональный слой* психологической атмосферы — «напряженной» или «спокойной», «тревожной», «враждебной» или «дружелюбной» и т. д. Он отражает текущее настроение людей, ход работы, ожидаемые или произошедшие события.

Следующий психологический слой — *мотивационный*, отражающий царящее в коллективе отношение к искусству, общему делу, к личным и общим перспективам. Здесь говорят об атмосфере «застоя» или «творческого горения», «апатии», «пассивности» или «увлеченности», «интереса», «оптимизма» или «равнодушия» и т. п. С эмоциональной точки зрения атмосферу в некоторых коллективах можно охарактеризовать, к примеру, как «спокойную», а с мотивационной — как «застойную», «затхлую»; и наоборот: эмоциональная атмосфера напряженная, а в мотивационном плане господствуют увлеченность, интерес к делу.

Еще один слой психологической атмосферы — это *атмосфера деятельности коллектива в целом*. Она может быть «профессиональной» или «ремесленной», «любительской» или «творческой».

Как и в природе, слои психологической атмосферы меняются с разной скоростью: одни быстро (буквально в течение нескольких часов), другие — месяцами и годами. Поэтому любая попытка прикрепить к конкретному коллективу «этикетку» обречена на грубую ошибку.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АТМОСФЕРА

Профессиональный коллектив работает на результат, на первом плане — общие цели и совместное дело. Личные цели, качества и проблемы людей попадают в центр внимания тогда, когда они становятся помехами для всех. Лидер сохраняет некоторую дистанцию по отношению к рядовым музыкантам, исключая возможность вторжения чужих личных проблем в рабочий процесс и творческую жизнь коллектива.

В этом заключены и сильные, и слабые стороны профессиональной атмосферы. Порядок, дисциплина, основанная на уверенности каждого в своих действиях и чувстве профессионального долга, безоговорочное подчинение воле лидера (даже самых свободолюбивых и талантливых) — основа деловой атмосферы. Желание людей сохранить статус коллектива и достигнутый уровень профессионализма повышает градус критичности во взаимных оценках и отношениях. А это усиливает напряженность эмоциональной атмосферы, снижает взаимную психологическую поддержку. Профессиональное доверие друг к другу должно быть очень высоким, но оно поддерживается взаимной критичностью.

Если в жизни профессионального коллектива собственно творческие, профессиональные и экономические интересы слишком тесно переплетаются, то требования к людям становятся более жесткими, эмоциональный климат резко ухудшается. Люди становятся более тревожными, напряженными, психологически закры-

тыми. Растет потребность во взаимной психологической поддержке. И коллектив распадается на небольшие группировки, внутри которых такую поддержку можно получить.

РЕМЕСЛЕННАЯ АТМОСФЕРА Совсем иные характеристики у ремесленной психологической атмосферы, где господствует принцип: «вы платите, мы играем». Здесь, по выражению Н. Римского-Корсакова, «царит дух самонадеянности, рутины и утомления, часто связанных с хорошей техникой и опыtnостью. Певцы, хор и оркестр — все сознают себя, во-первых — вне конкуренции, во-вторых — опытными и выдавшими виды, которых ничем не удивишь и которым все на свете надоело, но у которых все-таки дело пойдет, хотя для этого дела уж слишком утомлять себя не стоит» [цит. по: Барсова И., 1990, с. 100–101].

Бесконечная суета «захвата» все новых площадок; вечно «поджимающие» сроки подготовки программы; премьеры, слепленные на «живую нитку», заставляют перекладывать заботу о художественном качестве «на потом». Но профессиональную самооценку коллектива это почти не снижает. Поэтому музыканты иногда могут показать себя, «собраться», «вспомнить, что они музыканты», и малым числом репетиций «выдать результат». Но удержать последующие исполнения программы или спектакля на том же уровне уже не могут.

ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ АТМОСФЕРА Отношение профессионала к «любителю» двойственное: в нем смешаны значительная доля пренебрежения и немного зависти. «Любитель» играет только то, что ему нравится, получает удовольствие от музицирования как наилучшей формы общения с людьми и с искусством. Без музыкального любительства («аматёрства», как говорили в российской художественной среде конца XIX века) невозможно представить становление национальной музыкальной культуры.

Атмосфера любительства больше присуща небольшим музыкальным коллективам, где людей объединяет любовь к музыке, радость совместного музицирования. В таких коллективах люди внимательны друг к другу, улыбчивы, готовы искренне поддерживать друг друга. Люди приходят на репетиции в хорошем настроении и ожидают от нее, в первую очередь, эмоционально-психологических результатов (в сущности, активного, наполненного отдыха). Им нравится выступать на публике, и предстоящий концерт вызывает прилив энергии, энтузиазма, ответственности. За счет энтузиазма любители могут тронуть слушателей искренностью, эмоциональной проникновенностью исполнения и удивить критиков достойным качеством.

Но психологическая комфортность атмосферы не является условием высоких художественных результатов даже в том случае,

когда любительский коллектив собирает способных и музыкально обученных людей. В любительских коллективах требования к качеству пения или игры, как правило, размытые и зависят от возможностей артиста, а не от художественных критериев. Дисциплина неустойчива, личностные отношения играют слишком важную роль. И если элементы такой атмосферы проникают в профессиональный коллектив, то работать в нем приятно, возникает чувство «семьи». Но в профессиональной конкурентной среде такому коллективу трудно выжить.

ТВОРЧЕСКАЯ
АТМОСФЕРА

Творческая атмосфера в коллективе — это атмосфера *доброжелательной поддержки, увлеченности и свободы, опирающейся на уверенность людей в том, что они делают*. К сожалению, она возникает, скорее, как награда, как непредсказуемая характеристика условий работы, а не как устойчивый долговременный психологический показатель климата коллектива. К тому же творческая атмосфера легче возникает в небольших ансамблях, нежели в больших многоликих коллективах.

Разберем каждый из компонентов творческой атмосферы. *Чувство доброжелательной поддержки* создается взаимным доверием к способностям и возможностям коллеги, конструктивностью замечаний и предложений, терпимостью к ошибкам. Конечно, *увлеченность каждого* — основа творческой атмосферы. Для ее поддержания необходимы ясность и достижимость целей, соответствие целей интересам и технической оснащенности каждого. Стоит невнятно сформулировать идеи или цели, зависить или занизить требования к людям, как увлеченность начинает падать. Фоном для творческой атмосферы служат удовлетворение человека, полученное от работы (не удовольствие, а признание *ценности* достигнутых результатов), оптимальный уровень занятости, соотношения рабочего времени и домашней подготовки. Творческая атмосфера не возникает, если люди приходят на репетиции «пустыми», не приносят в общее дело результаты собственной работы.

Особое значение имеет *чувство свободы*, но свободы особого рода. Свобода — это и ощущение безопасности, и отсутствие мелочной опеки, преследований за ошибки и т. п. В социальном плане слишком большая свобода может вызвать психологическую зажатость или развязность. В искусстве творческая свобода опирается на уверенность в избранном пути, в собственных действиях. Эта уверенность пробуждает, мобилизует в человеке его скрытые возможности. Когда мы говорим о том, что творческий лидер заражает музыкантов своими идеями или видением творческой задачи, в сущности, мы имеем в виду его способность внушать всем

и каждому уверенность в том, что идти надо этим путем, а не иным, действовать только так, а не иначе. Люди, которые не верят в то, что делают, выполняют свою работу формально.

Конечно, творческий лидер влияет на возникновение нужной атмосферы на репетиции или на концерте. Но все же она является таким же коллективным творением, как и звучание самого музыкального произведения. Ей противопоставлены желание самоутвердиться за счет других — лидера за счет коллектива или, наоборот, коллектива за счет лидера. В ее создании участвуют все, а разрушить ее может и один человек, даже вскользь, — ироническим замечанием, неудачной репликой или шуткой.

§6. Конфликты и их смысл

С грехом ссорься, с грешником мирись. Ненавидя дурное в человеке, люби человека.

А. Толстой

Нормальные люди похожи на наждачную бумагу и должны время от времени царапать друг друга довольно болезненно.

Э. Шостром

Молва приписывает художественной среде высокий потенциал конфликтности. Музыкантская среда — не исключение. Хотя дело, видимо, в том, что такие конфликты чаще оказываются в зоне пристального внимания средств массовой информации и, соответственно, публики (в отличие от конфликтов, к примеру, внутрисемейных, узкослужебных, учебных). Опыт поведения в конфликтных ситуациях есть у каждого человека, у любого профессионала. Конфликты все осуждают, но все так или иначе в них участвуют. Рассмотрим некоторые психологические характеристики конфликтных ситуаций и конфликтов.

6.1. Уточнение понятий

КООПЕРАЦИЯ
И КОНКУРЕНЦИЯ

Есть два способа взаимодействия людей: *кооперация* (лат. *co* — вместе и *operari* — работать), или сотрудничество, и *конкуренция*. Кооперация требует от людей согласовывать свои действия, правила поведения, критерии оценки работы ради достижения единых целей. Она опирается на взаимопонимание и получение пользы для каждого. Споры, жаркие дискуссии среди сотрудничающих людей плодотворны, если люди не считают свою точку зрения единственно верной и не отождествляют свою точку зрения со своей личностью.

При конкуренции люди также стремятся к одной цели (статус, деньги, власть, любовь, признание и др.), но достичь цели может лишь один из них. Конкуренты должны опередить друг друга, либо отодвинуть соперника со своего пути. Для победы нужно хорошо знать соперника, но при этом он не должен распознать наши слабые стороны.

Впрочем, разделение на «кооперацию» и «конкуренцию» выглядит довольно грубым, если учесть огромное многообразие и сложность взаимодействия людей. Так, сотрудничество может перерасти в конкуренцию, и наоборот. В то же время каждый человек сотрудничает с одними и соперничает с другими людьми.

И даже во взаимодействии с одним и тем же человеком можно сотрудничать в одном отношении и соперничать в другом.

Конкуренция нередко подталкивает людей к постановке более трудных задач, достижению сложных целей, предельной мобилизации сил и средств. Она создает сильную мотивацию, ускоряет развитие, но одновременно может активизировать психологическую защиту, оттягивать энергию на ненужные переживания вместо концентрации на главном деле. Проигрывая в мастерстве, яркости, оригинальности, противники нередко пытаются отодвинуть конкурента путем нарушения договоренностей, интриг, прямой агрессии. Некоторые исследования показывают, что положительные эффекты конкуренции проявляются только при решении нетворческих задач. Сложные творческие задачи успешнее решаются в сотрудничестве (по крайней мере, внутри рабочей группы, хотя конкуренция между группами может сохраняться). Иногда конкуренция перерастает в конфликт.

Конфликт *Конфликт* (лат. *conflictus* — столкновение) — экстремальная форма разрешения возникших между людьми противоречий в позициях, ценностях, интересах. Противоречия могут быть реальными или надуманными, объективными или субъективными, осознанными или нет. Некоторые из них можно разрешить без конфликта, другие только по результатам активного противостояния.

Не всякая *конфликтная ситуация* перерастает в конфликт, особенно если кто-то из ее участников не хочет никакой «борьбы» или обстоятельства парализуют развитие конфликта (например, противник слишком могущественен, прямое взаимодействие между участниками невозможно, время ограничено и т. п.).

В сознании многих людей наличие противоречий зависит от личных отношений, и наоборот. Поэтому они готовы отказаться от своей позиции, убеждений, «покупая» себе хорошие отношения. А если готовы «платить» за решение проблемы разрушенными отношениями, то потом считают ситуацию неразрешимой именно из-за плохих отношений.

Соревнование (конкурс) Соревнование, как и конкурс, можно сравнить с конфликтом: налицо конкуренция, стремление опередить соперника (соперников), в некоторых случаях навязать ему свою волю, изменить его поведение или устранить его. Все это может эмоционально окрашиваться антипатией, агрессивностью, личной неприязнью и т. п.

Но соревнование (конкурс) имеет два важных отличия от конфликта. Во-первых, соревнование управляется и контролируется участвующими сторонами по определенным правилам и ограничено во времени. Конфликты же могут возникать как раз при нарушении

правил соревнования, но это уже не имеет отношения к его целям. Во-вторых, соревнование и конкурс «параллельны» обычной повседневной жизни, в отличие от конфликта, который есть *акцентированное проявление жизненных целей, связей и отношений*. В любом соревновании сохраняется фактор игры, и значение имеет не только выигрыш, но стратегия и тактика, сам ход игры, путь к цели.

ЭТИЧЕСКИЙ
ФАКТОР

Конфликт — это взаимодействие личностей. Его возникновение, протекание и разрешение во многом зависят от *этических принципов* участников. *Нравственная* составляющая определяет напряженность конфликта. Сторона конфликта (или обе), которая чувствует себя ущемленной, униженной, стремится отстоять свое человеческое (профессиональное) достоинство, честь, репутацию, восстановить справедливость.

Достаточно неосторожной фразы, категорической интонации, задевающих чувство собственного достоинства собеседника, как тут же возникает конфликтная ситуация. Люди, самоутверждающиеся за счет других, любящие «ставить на место» окружающих, эгоисты, хвастуны, завистники и циники постоянно провоцируют конфликтные ситуации. Бережное поддержание взаимного уважения препятствует возникновению таких ситуаций.

В ходе конфликтов явно или скрыто сталкиваются разные системы нравственных ценностей: одни утверждаются, другие отвергаются или разрушаются.

6.2. О ПРЕДПОСЫЛКАХ И СОДЕРЖАНИИ КОНФЛИКТОВ

КОНФЛИКТЫ
ВСЕГДА ЗЛО?

Некоторые психологи полагают, что конфликты — явление негативное. Они связаны с тяжелыми переживаниями и часто драматическими последствиями для конфликтующих сторон. Участники конфликта сознательно наносят вред противнику, охвачены негативными, плохо управляемыми эмоциями, но при этом готовы оправдывать себя. Конфликты ведут к взаимному разочарованию людей, к обесцениванию их опыта, их *Я-концепции*. Ведь в конфликте реакции противников нередко выходят за пределы их представлений о самих себе, они ведут себя нетипичным, часто неожиданным образом.

Вольно или невольно в конфликт вовлекаются и терпят нравственный ущерб изначально непричастные к нему люди. Возрастает отчуждение людей, падают нравственный самоконтроль, самодисциплина, продуктивность работы. А из-за того, что абсолютно справедливое разрешение конфликта невозможно, рождаются новые конфликты.

Для музыкально-художественной деятельности конфликты имеют негативные последствия. После конфликтов на репетициях

снижается ансамблевая слитность игры, чрезмерно акцентируется эмоциональность, могут появляться вычурность, «пафосность» в исполнении. Конфликты ухудшают организацию и взаимный контроль совместных действий, снижают интеллектуальный уровень, разрушают творческий потенциал музыкантов и коллектива в целом.

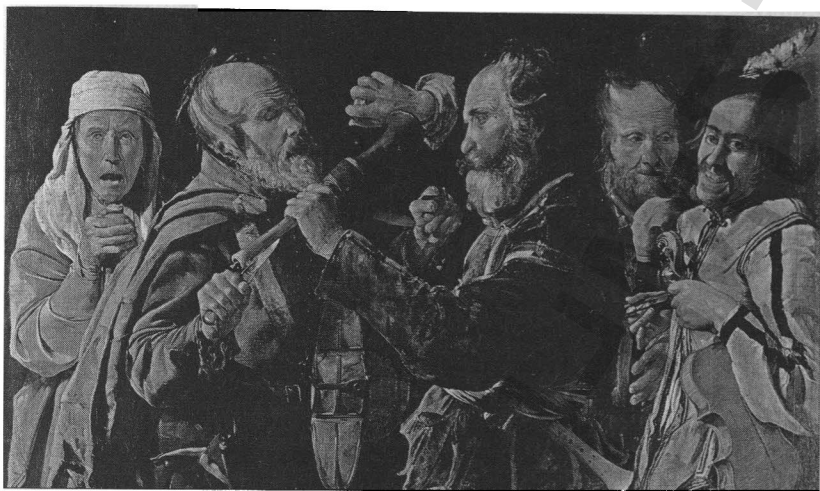
В конфликтах есть польза? Но есть и другая точка зрения. Из-за различий в целях, желаниях, потребностях, воспитании, убеждениях людей конфликты и неизбежны, и необходимы; в них есть и позитивное начало. Они позволяют людям избавиться от некоторых иллюзий, отчетливее осознать свои цели и мотивы, нравственные убеждения и этические барьеры, через которые нельзя переступать. Экстремальность ситуации мобилизует ресурсы личности, более полно их раскрывает.

В ходе конфликтов активнее становится взаимодействие людей и групп, выдвигаются новые лидеры, складываются новые правила поведения и формы взаимоотношений, открываются неустраивавшиеся прежде черты характера людей. И если в результате конфликта разрываются связи между людьми, распадаются коллективы, то это закономерный итог тупиковых внутренних противостоятельств, консерватизма, несправедливости, игнорирования реальных проблем и т. п. Нередко конфликты способствуют возникновению новых связей и новых общностей людей.

Все оценки относительно Оценка конфликта как явления положительного или отрицательного всегда условна. Для одного участника конфликт может оказаться полезным, а для другого — разрушительным. Не говоря уже о том, что один и тот же конфликт по прошествии времени и в сравнении с другими жизненными событиями можно оценивать совершенно по-разному. Последствия конфликта зависят от того, как ведут себя люди по отношению друг к другу, какие средства разрешения конфликта избирают, способны ли честно оценивать свои поступки и события в ходе конфликта, наконец, готовы ли извлекать из него опыт и жизненные уроки. Кто-то выходит из конфликта, избавившись от социальной робости, заниженной самооценки, а кому-то придется открыть и принять в себе нетерпимость, агрессивность или чувство бессилия.

Виды конфликтов Психологи различают конфликты открытые и скрытые, потенциальные и актуальные, продуктивные и разрушительные, кратковременные и затяжные, вертикальные (например, между начальником и подчиненным) и горизонтальные (между людьми одного статуса) и т. д. Можно перечислить множество разных видов конфликтов и все же не исчерпать их разнообразия.

Кроме реальных конфликтов существуют и *ложные*, возникающие из-за неумения снять внутреннее напряжение, раздражение, агрессию другими способами. В ложных конфликтах не только сни-



Ж. де ля Тур (1593–1652). Драка музыкантов. Забавная жанровая сценка, конечно же, не является иллюстрацией конфликтов между музыкантами. Но различия в выражении лиц участников и наблюдателей показательны.

мают накопившееся напряжение, но одновременно получают удовольствие от своих агрессивных речей или действий. Люди самоутверждаются, «ставя на место» попавшегося под «горячую руку» потенциального противника. Но если последний соответствующим образом ответит, то ложный конфликт переходит в реальный.

Поскольку объективной причины у ложного конфликта нет, противники сразу «переходят на личности», подогревая в себе неприязнь и ненависть друг к другу, все более теряя контроль над ситуацией. Если участники не перешли этической границы и не пытались друг друга «ударить побольнее», то ложный конфликт сам собой угасает, как только эмоционально-психологическое напряжение сброшено. Уважение и терпимость к людям, признание за ними права на ошибку, на неправильное, с нашей точки зрения, поведение, на проявление слабости, на защиту собственного мнения удерживает даже самые непростые ситуации от драматических последствий.

Каковы бы ни были конфликты, у них всегда есть *причины и последствия, определенные стадии развития и разрешения.*

Причины
конфликтов

Разные виды конфликтов могут быть вызваны сходными причинами, а у одного и того же конфликта бывает несколько причин. Психологи утверждают, что конфликты вызываются тремя основными факторами: *столкновение интересов, противоречия ценностей (убеждений) и противостояние личностей.*

Столкновение интересов относится к любой сфере, которую люди считают особо значимой для себя (власть, деньги, слава, карьера и др.) и связывают с важнейшими своими потребностями, задачами, жизненными планами. При этом интересы другого человека в этой же сфере воспринимаются как угроза, препятствие для реализации собственных потребностей и целей. Часто люди завышают значимость реализации своих интересов; более того, именно появление другого «претендента» заставляет вступать в борьбу за свои интересы. Соперничество обостряется, компромиссы исключаются. Впрочем, столкновение интересов нередко прикрывается противоречием ценностей (борьба за высокое качество, за истинное искусство или науку, общее благо, за справедливость для всех и пр.), что выглядит гораздо благороднее для участников конфликта и окружающих.

Противоречия ценностей возникают тогда, когда люди обнаруживают несовместимость *главных* ценностей либо когда *по-разному понимают* одни и те же ценности. Представления о чувстве долга, выгоде, компромиссе, справедливости, порядочности и совести у разных людей могут быть различными. Любые несовпадения ценностей и их понимания могут приниматься спокойно, если люди не связаны общим делом, семейными или иными близкими отношениями. Но если нужно вместе работать, реализовывать общие цели, жить одной жизнью, сохраняя верность самому себе, то несовпадение ценностей тут же превращается в их несовместимость, в конфликтное противоречие.

Например, одному важно добиться признания окружающих, другому — сделать дело как можно лучше, даже нарушив все сроки и обещания; один считает, что работа должна быть достойно оплачена, другому достаточно того, что работа захватывающе интересна; одного ведет чувство долга, а другого — потребность «жить полной жизнью» и т. д. В конфликте ценностей обе стороны могут выглядеть правыми. Ход и разрешение таких конфликтов зависят от силы убеждений сторон, их социального статуса, внешней поддержки.

Вспомним описанный выше конфликт А. Рубинштейна с оркестрантами (см. гл. 3, §4). Музыкантов оскорбила манера общения дирижера с оркестром, грубая унижительная форма замечаний в их адрес. Дирижер полагал, что музыканты на репетиции пренебрегли главным — Ее Величество Музыкой, а все остальное имеет малое значение. Рубинштейну удалось убедить в своей правоте *практически*, поведя музыкантов за собой. Хотя благополучный выход из такого конфликта — редкость.

Третья причина конфликтов — *противостояние личностей*, точнее *столкновение индивидуальностей*. Дело не в различиях в

поведении, убеждениях, воспитании, профессионализме, таланте, социальном статусе и т. д., а в *стремлении людей самоутвердиться за счет этих индивидуальных различий*. Каждый доказывает свое превосходство, обесценивает противника, его манеру поведения, идеи и действия, личную репутацию и пр.

Эти конфликты выражаются в публичных унижениях, оскорблениях, разоблачениях. Их предпосылкой может выступить нарушение ролевых ожиданий и требований. Например, люди не умеют разъединить свои семейные и профессиональные роли (супруга руководителя пытается руководить); учат других, дают советы, когда их об этом не просят. В таких конфликтах люди преувеличивают негативное значение слов и поступков противника, предвзято толкуют его мотивы, намерения и цели.

Мы вообще склонны *преувеличивать* или *недооценивать* различия между собой и другими. Когда различия преувеличиваются, кажется, что взаимопонимание невозможно, а если недооцениваются — возникает ложное ощущение, что человек ясен и понятен. То и другое — предпосылки конфликтной ситуации.

Люди могут принимать выражение благодарности за угодничество, застенчивость за глупость, деликатность за равнодушие, и наоборот. Как *пренебрежение* индивидуальными особенностями, так и *приписывание* человеку неких интересов, привычек, черт характера, как *выражение неуважения* к его вешам, друзьям, работе, так и *чрезмерная забота* о них могут провоцировать конфликтные ситуации.

В реальном общении, конечно же, все виды причин конфликтов чаще всего переплетаются самым тесным образом: одни «вытягивают» за собой другие. Стоит увидеть в человеке противника, как тут же в нем замечают неприятные черты, неприемлемые суждения; от него ожидают покушения на собственные цели и ценности.

Причины конфликтов люди склонны интерпретировать в выгодном для себя ключе. Например, конфликт из-за распределения денежного вознаграждения человек переживает как ущемление чувства собственного достоинства («я стою больше!») и как проявление высшей несправедливости («они этого не заслужили!»).

В некоторых коллективах за конфликтом спрятана хроническая нерешенность других проблем. Среди них — уровень профессионализма, низкая мотивация, оплата труда, плохая организация работы, дисциплина и пр. Но решить их в ходе конфликта принципиально невозможно.

Чтобы «сработала» та или иная причина конфликта, необходимы дополнительные условия, например накопившееся раздражение, «отложенные» стычки, напряженность в отношениях, разделение коллектива на «группировки», отсутствие возможностей для профессиональной и творческой самореализации.

6.3. СЦЕНАРИИ КОНФЛИКТОВ И ПОВЕДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ

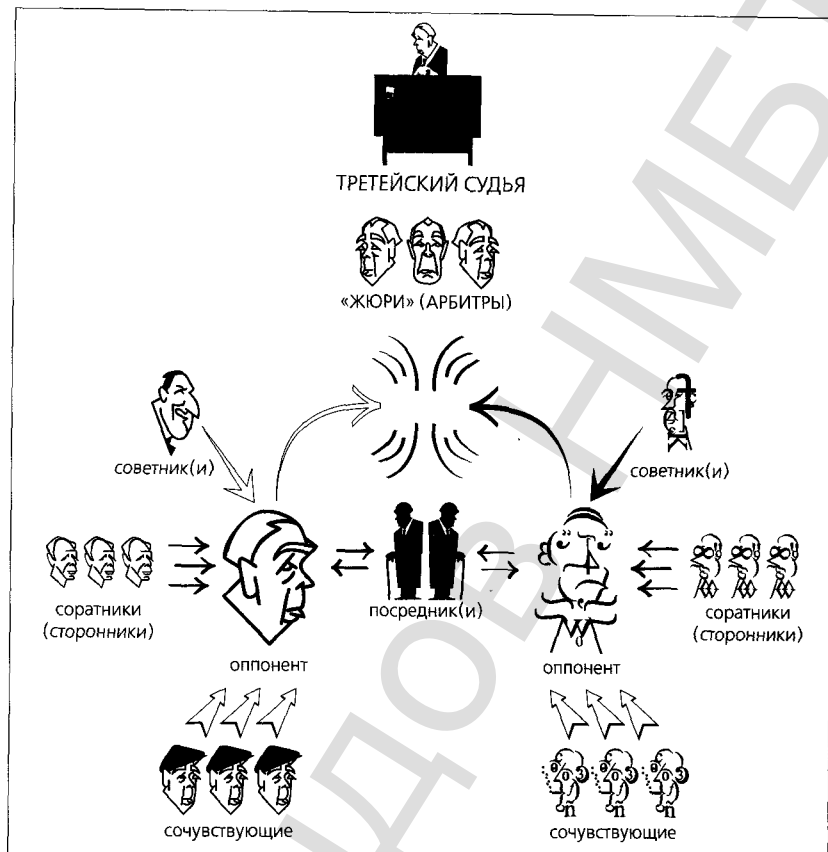
Участники конфликта

Основными участниками конфликта считаются люди, чьи интересы, ценности или амбиции вступают в противоречие. Обычно главные соперники обладают примерно равнозначными социальным положением, возрастом, социальными ролями, личностным потенциалом. Остальных называют *неосновными* участниками, хотя грань между всеми действующими лицами конфликта относительна. Неосновные участники могут способствовать как разрешению конфликта, так и обострению, особенно если в конфликте они стремятся реализовать свои интересы.

Чаще всего *инициаторы (зачинщики)* конфликта становятся его основными *Оппонентами*. Но бывает и так, что «боевые действия» затевают люди, которые впоследствии стараются держаться подальше от «поля боя».

Советники планируют и организуют ход противоборства, оценивают и контролируют соотношение выгод и потерь для «своей» стороны на каждом этапе. *Соратники (сторонники)* — люди, примкнувшие к одной из противоборствующих сторон по убеждениям, из соображений выгоды, страха, мести или по другим причинам. Они помогают привлечь дополнительные информационные, административные, интеллектуальные, личностные ресурсы, (то есть свой авторитет, связи, статус и пр.). Иногда *Оппоненты* (один или оба) пытаются ослабить противника, налаживая контакты или нейтрализуя его *Сторонников*, обезоруживая *Сочувствующих*. Это может снизить остроту конфликта.

Особая роль у *Посредников*. В идеале это знающие, беспристрастные, авторитетные для обеих сторон помощники в справедливом разрешении конфликта. Без них не обойтись, если противоборствующие стороны не могут общаться напрямую. *Посредник* также помогает «сохранить лицо» каждой из сторон при любом исходе конфликта. Эффективность действий *Посредника* зависит от его способности сохранять конфиденциальность и нейтралитет, даже если его симпатии или убеждения ближе к одной из сторон, а также от того, насколько *Оппоненты* готовы принять на себя ответственность за неудачное разрешение конфликта, не перекладывая ее на *Посредника*. Кажется, наименее активную роль в конфликте играют



Участники конфликта.

Сочувствующие. Их состав и количество способны подкреплять или ослаблять позиции оппонентов, создавая общую атмосферу своими настроениями, мнениями, чувствами, поведением.

Оппоненты не свободны в своих действиях, поскольку психологически тесно связаны со своими *Советниками*, *Соратниками* и *Сочувствующими*. Готовность одного из *Оппонентов* (или обоих) завершить конфликт может натолкнуться на неиссякающий энтузиазм окружения, что будет способствовать дальнейшему развитию конфликта.

Арбитры, или *жюри*, — уважаемые, авторитетные для обеих конфликтующих сторон лица, нередко представители вышестоящих инстанций. С их решением *вынуждены* считаться обе стороны, хотя их вердикт не является окончательным и может быть пересмотрен. Если одна из сторон (или обе) считает, что решение арбитрами

не найдено, то окончательный вердикт выносит *Третейский суд*. Человек, или группа людей, которые выступают в роли *Третейских судей*, выносят решение, исходя из высших ценностей, а не из соблюдения баланса интересов сторон. Решение *Третейского суда* обычно принимается как окончательное.

Все сказанное — лишь общая схема, которую трудно рассмотреть за запутанными, эмоционально болезненными событиями реальных конфликтных ситуаций.

Восприятие
ситуации и
самооценка

Оценивая конфликтную ситуацию, *Оппоненты* стараются определить, на какие факторы они могут повлиять в свою пользу, а какие изменить не смогут и с ними придется считаться, приспосабливаясь к ним.

Также *Оппоненты* пытаются понять реальные цели противника, какой он видит конфликтную ситуацию, как собирается действовать. Чем объективнее и точнее оценка, тем меньше психологического «травматизма» в конфликте. Важно, чтобы каждый *Оппонент* позаботился об адекватном восприятии ситуации своими *Соратниками* и, насколько возможно, противниками.

Однако восприятие конфликтной ситуации зависит от самооценки *Оппонентов*. Люди с завышенной самооценкой часто недооценивают реальную сложность ситуации и переоценивают свое влияние на нее, ожидая быстрой победы. Они тратят огромную энергию, пытаясь управлять неподвластными им событиями. Такие люди недооценивают возможности своих противников, поэтому предпочитают методы психологического давления, в борьбе легко «переходят на личности», преувеличивают весомость своей победы. При этом они уверены в том, что их оценки объективны.

Люди с заниженной самооценкой, наоборот, преувеличивают сложность ситуации, весомость позиции, объем резервов и возможности *Оппонента*, негативные последствия своих действий. Они склонны обороняться, избирать тактику выжидания даже там, где нужны активные действия. Неуверенный прогноз потенциала противника, с одной стороны, сдерживает развитие конфликта на начальной стадии, а с другой, — толкает его дальнейшее развитие. Незаметно для себя люди с заниженной самооценкой становятся управляемыми и зависимыми от текущих событий в конфликте. Нередко их попытки воздействовать на *Оппонента* ограничиваются обращением к его совести, порядочности, чувству вины.

В том и другом случае преобладают искаженные оценки и готовность держаться за них «до конца», вплоть до выхода за нравственные барьеры.

В развитии конфликта специалисты выделяют три основные стадии: *предконфликтную, собственно развитие (оно включает инцидент и эскалацию конфликта) и стадию разрешения конфликта*.

**Предконфликтная
стадия**

В предконфликтный период накапливаются эмоциональное напряжение, злость, раздражение, и обстановка накаляется. Противники ищут пути реализации своих целей, но тут же обнаруживают «виновника», «помеху», «врага». Конфликт начинается, в сущности, с момента формирования «образа врага».

«Образ врага» спланирует людей и обостряет противостояние. За ним легко спрятать личные амбиции, эгоистические интересы, поскольку противостояние поднимается на вневличностный уровень. «Образ врага» уточняется, углубляется, драматизируется на протяжении всего конфликта, вплоть до его завершения.

Как только «враг» стал очевидным, *Оппоненты* приступают к оценке своих ресурсов (информация, власть, связи), поискам *Соперников* и *Сторонников*, других участников конфликта. Соперники проводят разведку, чтобы определить цели, намерения и слабые места друг друга, способы воздействия на противника, прогнозы его «ответов», желаемый исход конфликта.

Инцидент

Запускает конфликт *инцидент* (лат. *incidens* — случай) — *открытое столкновение сторон, стычка*. Инцидент окончательно разделяет на «своих» и «чужих», друзей и врагов, союзников и противников, хотя силы, намерения, потенциал *Оппоненты* еще не демонстрировали. Этим инцидент отличается от повода конфликта. Повод способствует возникновению, но не обязательно ведет к конфликту. Он может возникнуть случайно или провоцироваться намеренно.

Так, поводом к семейному конфликту может послужить привычка бросать грязные ботинки посреди прихожей. Но если члены семьи не начали «выяснять отношения» по этому поводу, то конфликт может не начаться или начаться позже.

А инцидент — *первый шаг* в конфликте. Впрочем, даже после инцидента пресечь дальнейшее развитие конфликта еще возможно.

**Нарастание
конфликта**

За первым инцидентом нередко следуют второй, третий — конфликт нарастает. Все противоречия обостряются, стороны демонстрируют силу или угрозу ее применения, предъявляют ультиматумы (обычно те, кто считает себя сильнее). По мере расширения конфликта в него втягиваются новые силы и новые люди.

Кроме открытых действий, противники прибегают к скрытым ударам (интригам, ловушкам, провокациям, ложным выпадам), чтобы запутать *Оппонента*, навязать ему ошибочные действия и

одновременно «прощупать» его ресурсы. Если соперники настроены на победу любой ценой, они обязательно используют сомнительные и этически недопустимые средства.

Постепенно конфликт достигает кульминации: противостояние обострено до предела, представители каждой стороны сплотились, удары стали частыми и болезненными. После кульминации начинается спад напряженности и сворачивание «военных» действий, ведь резервы постепенно истощаются. Спад предвещает разрешение конфликта или начало нового всплеска — движения к новой кульминации (если удастся втянуть в конфликт новые силы и ресурсы).

Острота конфликта зависит от психологического состояния участников (ненависть, нетерпимость), от возможности привлечь дополнительные ресурсы и новых сторонников. Но чем острее конфликт, тем больший удар в конечном итоге он наносит репутации каждого из противников. А чем длительнее конфликт, тем больше накапливается обид, болезненных ударов, оставшихся без ответа, растрченных ресурсов и тем меньше вероятность его приемлемого разрешения.

Иногда длительные конфликты как бы замораживаются, переходят в так называемую *позиционную войну*, или *склоку*. Стороны остаются на своих «твердых» позициях и лишь периодически обмениваются ударами, символически унижающими друг друга акциями по принципу: «А ты кто такой?» — «Нет, а ты кто такой?» Из позиционной войны нет разумного выхода; приходится прерывать конфликт, не считаясь с потерями.

Развитие конфликта регулируется, как правило, двумя целями. Первая — заставить противника что-то сделать (от чего-то отказаться, что-то отдать, уйти с дороги и т. п.). Вторая — вынудить его признать свою ничтожность, неправоту (в неких событиях, воззрениях и т. д.).

Люди ищут и пробуют разные средства воздействия на противника. Например, они максимально противопоставляют позиции, разывают все отношения либо используют приемы всяческого возвышения себя и жестокого унижения соперника.

Ограничения в средствах определяются этическими убеждениями. Участие в конфликте нередко навязывает людям чуждые для них роли, открывает противоречащие их *Я*-концепции черты (жестокость, злобность, злопамятность, циничность и др.).

ДЕЛОВЫЕ
КОНФЛИКТЫ

Конфликты в трудовых и творческих коллективах возникают из-за нечеткого распределения прав и обязанностей, низкого профессионального уровня руководителей и некоторых сотрудников, чрезмерной загруженности, плохих условий и низкой оплаты труда. Также предпосылкой конфликтов выступает неприемлемый стиль общения и управления людьми (публичное унижение достоинства, оскорбительные высказывания

по поводу отдельных сотрудников, групп или всего коллектива, неумение справедливо использовать поощрения и наказания, готовить нововведения и пр.).

Обстановка в коллективе становится конфликтной, когда люди по-разному представляют общие цели, задачи и ценности совместной работы, когда часть коллектива собственные цели ставит выше общих. Тогда люди считают себя вправе формально исполнять свои профессиональные обязанности, цинично относиться к общим целям.

Предпосылкой конфликтных ситуаций может стать низкий уровень профессиональных и нравственных требований друг к другу, «двойные» стандарты. Как следствие, в коллективе появляются группировки «своих» и «чужих», «хороших» и «плохих», «талантливых» и «серых» и т. п.

В творческих коллективах к этому добавляется борьба за лидерство, за «звездный статус», столкновение амбиций, претензии на управление материальными средствами, зависть и личная неприязнь, прикрываемая творческими интересами. Особое значение приобретает разрыв между ожидаемым и реальным результатом творческой деятельности: чем разрыв больше и привычнее, тем тяжелее психологическая атмосфера в коллективе.

В обычной жизни можно не общаться с неприятными, невоспитанными, эгоистичными, плохо образованными людьми, но работать с такими людьми все же приходится. В подобных случаях люди нередко маскируют личную антипатию и отчужденность борьбой за интересы дела, и таким образом превращают межличностные конфликты в деловые.

Достаточно усиления чувства неуверенности у членов коллектива, откровенной несправедливости в оценках, снижения самокритичности и повышения нетерпимости к недостаткам других, как почва для конфликта подготовлена. Отдельные стычки и ссоры перерастают в болезненные столкновения, мешающие взаимодействию, усиливающие взаимную подозрительность. Столкновения воспринимаются как конфликтные действия, что расширяет и ускоряет развитие ситуации.

В творческих коллективах нередко смешивают *реальные* конфликтные действия сотрудников и руководителей и такие, которые *воспринимаются направленными против кого-то* или препятствующими интересам или целям кого-либо. Скрытой предпосылкой конфликтных ситуаций часто выступает несоответствие уровня профессиональных амбиций возможности их реализовать в данном коллективе.

Молодые сотрудники могут оказаться в эпицентре конфликта из-за незнания традиций и ценностей коллектива, пренебрежения ими, неумения или нежелания подчинять свои интересы общим целям, а также стремления самоутвердиться за счет обесценивания прежних достижений коллектива и отдельных «стариков».

**ЗАВЕРШЕНИЕ
КОНФЛИКТА** Конфликт считается завершенным в нескольких случаях. Во-первых, когда он *самопроизвольно угасает*, например из-за усталости сторон, истощения ресурсов, осознания масштабов последствий, потери значимости причин конфликта, его бесперспективности (изменились условия и продолжать борьбу бессмысленно). Во-вторых, конфликт может быть *разрушен вмешательством внешней силы*, которая способна предъявить жесткий ультиматум, уничтожить «поле действия» и/или самих противников и др. В-третьих, конфликт может *перерасти в какой-то другой конфликт* и, тем самым, завершиться.

Наконец, конфликт может *разрешиться*. Разрешение конфликта — это разумное устранение его основы и причин, истощение инцидента. Для этого должны возникнуть благоприятные условия, а сам конфликт стать управляемым. Это дает возможность позитивно воздействовать на противоборствующие стороны, достичь компромисса или примирения. При очень высоком эмоциональном накале в отношениях сторон даже устранение причины конфликта, истощение инцидента не приводит к его разрешению. Люди продолжают переживать нанесенные в прошлом обиды, искать тайные замыслы противника и при первом удобном случае конфликт вспыхивает вновь.

В эмоциональном плане разрешением конфликта станет *взаимное разрушение образа врага*, то есть изменение установок и оценок по отношению к ситуации и к сопернику. Для этого противоборствующим сторонам приходится вступать в контакт, находить какие-то формы взаимодействия для снятия взаимной враждебности. Иначе одна из сторон будет считать себя победительницей, что рано или поздно приведет к новому конфликту.

**ТАКТИКИ ПОВЕДЕНИЯ
В КОНФЛИКТЕ** Специалисты по конфликтам выделили основные тактики, которые люди используют в ходе конфликта: *соперничество* (противоборство), *уклонение*, *приспособление* (односторонние уступки), *компромисс* (взаимные уступки) и *сотрудничество*.

Соперничество (противоборство) предполагает настойчивое, жесткое отстаивание своих целей и интересов при помощи всех доступных средств: агрессивного подавления противника, раскола его соратников, болезненных ударов. Обычно эта тактика используется тогда, когда оппоненты убеждены: цель у них одна, но условия таковы, что достигнуть ее может только один из них.

Тактика *уклонения* выражается в стремлении самоустраниться физически или психологически от участия в конфликте и выйти из него любой ценой, не отстаивая свои интересы. Человек старается обесценить саму сложившуюся ситуацию, вплоть до ее отрицания. Иногда такая тактика отодвигает конфликт на какое-то время, мешает ему разгореться, но причина конфликта не устраняется и угроза его развития остается. Специалисты считают, что тактика уклонения разумна, если причина конфликта не очень значима, если нет средств для ведения конфликта, нет времени на его урегулирование, нет достаточной информации об оппонентах и их намерениях и, наконец, есть более авторитетные силы, которые могут лучше справиться с конфликтом.

Приспособление — это тактика односторонних уступок. Когда соперник идет на уступки, он изменяет цели своего поведения в конфликте. Приспособление используется людьми, которые готовы отказаться от своих интересов ради того, чтобы сохранить мир и хорошие отношения. Эта тактика приносит успех, когда нужно «сохранить лицо» в конфликте, особенно если ситуация зашла в тупик: и победить невозможно и выйти из конфликта нельзя. Тактика уступок разумна, когда уступку высоко оценит другая сторона, что снизит напряженность конфликта. Она возможна, когда нужно беречь силы и ресурсы для более значимых дел. Тогда уступка будет меньшим злом по сравнению с продолжением борьбы.

Компромисс — тактика взаимных уступок с целью найти решение, которое устроит обе стороны. Такая тактика часто используется, когда цель у оппонентов одна, но способы ее достижения представляются им разными. Тактика компромисса требует умения взглянуть на ситуацию глазами противника, готовности откорректировать свою позицию каждой из сторон. Любой компромисс — временное соглашение в данной ситуации, но как только ситуация изменяется, необходимо искать новые компромиссы или переходить к другим тактикам.

Компромисс помогает выработать некое приемлемое решение по спорным вопросам, но не гарантирует исполнения этих решений. Ведь сторонам приходится частично отказываться от своих позиций, от имеющихся ресурсов в борьбе, поступаться своими интересами или даже ценностями. Все это остро обнажается в период реализации решений, и поэтому решения могут остаться невыполненными.

Сама по себе готовность к компромиссу демонстрирует оппоненту уважение его интересов и достоинства, отказ от враждебных действий. Каждый что-то потеряет и что-то выиграет. Однако в случае, если компромисс требует от одного или обоих партнеров

нарушения этических барьеров, нравственных ценностей (например, предательства близких), он становится поражением. Обычно компромисс достигается в ходе переговоров.

Человек с завышенной самооценкой любой компромисс оценивает как поражение в борьбе. Такие люди нередко нарушают договоренности или пытаются перетолковать их «в свою пользу». Заниженная же самооценка толкает человека к неразумным, заведомо невыгодным для него компромиссам.

Готовность к взаимным уступкам может стать предпосылкой сотрудничества сторон.

Тактика *сотрудничества* исходит из принципа: интересы одной стороны могут быть удовлетворены только при условии удовлетворения интересов и другой стороны. Поэтому стороны тщательно анализируют соотношения своих интересов, выявляют такие непересекающиеся интересы, в реализации которых они могут помочь друг другу.

Поведение человека в конфликте, конечно, зависит как от характеристик соперника, его социального статуса, авторитета, ресурсов и пр., так и от характеристик его личности — уровня интеллекта, самооценки, черт характера и системы ценностей. Люди выбирают тактику чаще всего интуитивно. Некоторые предпочитают в конфликтах не менять тактику (даже если она не ведет к успеху), обосновывая это личными ценностями и вытекающими из них принципами поведения. Следует помнить, что поведение человека в конфликте всегда теряет гибкость, а чем ниже гибкость, тем больше «цена» конфликта — эмоциональные стрессы, тяжелые переживания, разочарование в людях и т. п.

Цели профессионального общения требуют от музыкантов готовности к поискам взаимопонимания, взаимного уважения, а значит, готовности к компромиссам и сотрудничеству.

ПОСЛЕКОНФЛИКТНЫЙ ПЕРИОД

При успешном разрешении конфликта в послеконфликтный период восстанавливаются нормальные отношения между соперниками. Эмоциональная напряженность рассеивается, люди сближаются, усиливаются доверие и терпимость. Иногда происходит переоценка прежних ценностей, разрушение скомпрометированных норм поведения. Но такое развитие отношений в послеконфликтный период происходит не часто.

В большинстве конфликтов даже выигравшая сторона обязательно в чем-то проигрывает, и наоборот. Вне зависимости от хода конфликта неудовлетворенность остается, и отчуждение между противниками полностью не преодолевается. Можно сказать, что целью успешного разрешения конфликта является борьба за наименьшие последствия.

Сохраняющаяся какое-то время напряженность может давать резонанс в других, никак не связанных с прошедшим конфликтом сферах, в отношениях с другими участниками прошедшей «борьбы».

Разумное отношение к поражению требует анализа ошибок, своих слабых сторон с тем, чтобы увидеть в ситуации *обучающий* момент: расширение знания о себе, приобретение опыта взаимодействия с разными людьми, в том числе неприятными и несимпатичными. Конфликт никогда не станет полезным опытом, если человек не умеет отделять свои ошибки от чужих, стремится переложить вину за поражение на обстоятельства, на соратников и советников или же, наоборот, склонен обвинять во всем только себя, не замечая объективных предпосылок произошедших событий.

Конфликтная личность:
психология или этика?

В психологических трудах описаны черты характера конфликтной личности. Это человек, который в общении постоянно подчеркивает свои различия с собеседником и обязательно не в его пользу, занижает оценку действий и личности партнера и преувеличивает свою значимость. Он никогда не признает свои ошибки и не признает правоту партнера, стремится навязывать свою точку зрения, не умеет слушать других.

Конфликтная личность любит категорический тон, часто перебивает собеседника, резко изменяет темп и тематику разговора, прерывает разговор неожиданно, употребляет слова, которые потенциально могут иметь оскорбительный оттенок, использует грубые сравнения, клички, насмешки и т. п.

Конфликтная личность неискренна, агрессивна в действиях или словах (постоянные ловушки, остроты в адрес других, уличение в незнании, невоспитанности и пр.). Осознанно или нет, такой человек стремится к самоутверждению везде и во всем, постоянно отстаивает свои права, борется против несправедливости по отношению к нему лично. Он любит быть в центре внимания и для этого готов обострять отношения, вплоть до конфликта. Честолюбие и завышенная самооценка в сочетании с повышенной тревожностью, мнительностью, чувствительностью к оценкам других людей (его отношение к людям определяется тем, как они к нему относятся) становятся провокаторами конфликтов.

Конфликтным потенциалом обладают и люди импульсивные, непредсказуемые, со слабым самоконтролем поведения — они обязательно скажут что-либо не то, не там и не так, неосознанно провоцируя других на соответствующие реакции.

Опаснее всего человек, для которого конфликт является любимым способом достижения собственных целей, поэтому он *провоцирует*

конфликты. В конфликтной ситуации он чувствует себя комфортно, способен точно оценивать сильные и слабые стороны противников, просчитывать возможные варианты их поведения и развития всей ситуации, манипулировать противником и его окружением.

Однако трудно найти людей с такими качествами, которые гарантировали бы бесконфликтное поведение. Практически любой человек может вступать в конфликтные отношения. Более того, любые ярко выраженные личностные черты, даже самые положительные, могут стать конфликтогенами. Например, отличные работники, добросовестные, дисциплинированные, ответственные, могут провоцировать конфликтные ситуации, требуя от окружающих такого же отношения к делу, постоянно «воспитывая» и критикуя их. Добрые и уступчивые могут оказаться в центре конфликта, отстаивая чужие интересы. Энергичные, активные не боятся конфликтов, поскольку в них могут сжигать избытки жизненной энергии и «подзаряжаться» от других.

Словом, предпосылкой конфликтности личности служит чрезмерная выраженность какого-либо свойства, черты или особенности поведения, которая создает некий дисбаланс, нарушает закон уравновешенности (см. §2). Не всякий обидчивый конфликтен, но болезненно обидчивый обязательно создаст конфликтную ситуацию. Не каждый обладатель завышенной самооценки попадет в конфликтную ситуацию, а только тот, кто постоянно у всех и во всем ищет подтверждения собственной значимости. Можно мирно сосуществовать и с малокритичным и с чрезмерно критичным человеком; но когда то и другое превышает все разумные пределы — конфликтные ситуации неминуемы.

В свою очередь, бесконфликтным можно было бы назвать человека без определенного мнения и собственной позиции, внушаемого, психологически зависимого, непоследовательного в поведении, слабовольного, всегда готового на уступки. Также к бесконфликтным нередко относят людей холодных, равнодушных, самодостаточных, что не совсем верно.

И все же главной предпосылкой конфликтного поведения выступает *нетерпимость* к проявлениям личностной индивидуальности (в каких бы формах она ни выражалась — на уровне таланта, в особенностях поведения или манере общения), непризнание за другим человеком права быть самим собой, иметь свои мнение, позицию, цели, принимать свои решения, делать свои ошибки и платить за них. Лучше всего предупреждают конфликты *умение извлекать пользу из своего опыта, разумно оценивать ситуацию и людей, терпеливо относиться к недостаткам и уважать достижения других людей.*

ГЛАВА 5

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ



§1. ТЕМПЕРАМЕНТ: ЯВЛЕНИЕ И ПОНЯТИЕ

Я решительно отрицаю и чувствую сильное не-расположение ко всякой теории, претендующей на полный охват всего того, что составляет наш субъективный мир, но я не могу отказаться от анализа его, от простого понимания его на отдельных пунктах.

И. Павлов

Темперамент музыканта замечают, начиная с ff.

Н. Перельман

1.1. О ТЕРМИНЕ

Темперамент — *устойчивое единство индивидуальных особенностей, связанных с динамикой психической жизнедеятельности*. Это базовая характеристика индивидуальности человека, от которой во многом зависит своеобразие способностей, интеллекта, характера. Темперамент обуславливает формирование таких личностных свойств, как активность, эмоциональность, гибкость, организованность, мнительность, упорство, внушаемость. Он определяет и особенности связей между разными сторонами индивидуальности. Темперамент влияет на стиль общения, на совместную деятельность людей.

Динамика
индивидуальной
психики

Понятие темперамента указывает на *динамическую* сторону индивидуальной психики — на *ход* развертывания психических процессов и состояний, на *способ* реализации действий человека.

Темперамент проявляется не в том, *что именно* чувствует человек в данный момент, а в том, *как быстро и насколько* сильно его захватило чувство, как оно изменялось и растворялось в других переживаниях. Но от темперамента не зависят объем знаний и умений, уровень профессионального мастерства и, тем более, не зависит система ценностей человека.

Динамические особенности психического склада (быстрота реакций, темп действий, чувствительность) проявляются во многих сферах жизни и на протяжении длительного периода жизни. Наиболее ярко они выявляются в детстве, пока ребенок еще не научился управлять своим поведением. У взрослых темперамент ярко раскрывается в экстремальных и новых для человека ситуациях, где нет возможности привлечь свой опыт, а также в ситуациях, благоприятных для природной индивидуальности. Люди подсознательно ищут возможность реализовать свой природный потенциал.

Если же они ограничены в выборе, то стараются привнести в свою работу индивидуальные приемы, раскрывающие этот потенциал. И хотя в разные периоды жизни одно и то же свойство темперамента может проявляться по-разному, но кардинально изменить собственный темперамент невозможно.

ФАКТОР

НАСЛЕДСТВЕННОСТИ И ФОРМИРОВАНИЕ

Темперамент определяется наследственными факторами. В течение жизни он проходит определенные этапы созревания в конкретных социальных условиях. Воспитание и самовоспитание, профессия и место работы, стиль жизни и опыт жизненных испытаний могут маскировать некоторые особенности темперамента. Человеку приходится приспосабливаться к требованиям, которые предъявляют работа, социальная среда, жизненные цели и т. п. Одни свойства своего темперамента он принимает и ценит; другие стремится ослабить, усилить или компенсировать; третьи — держит под контролем. Поэтому у людей с различным темпераментом можно наблюдать сходные черты поведения, а похожие по темпераменту люди могут вести себя совершенно по-разному.

Свойства индивидуального темперамента человека — *в зависимости от конкретных условий* — могут иметь положительное значение либо создавать скрытые препятствия в учении, работе, общении. Нет «плохих» и «хороших» типов темперамента, и ни у одного из них нет абсолютных преимуществ перед другими.



Героический тенор. Рисунок Г. Доре (1832–1883).

В жизни и
в искусстве

В обыденном смысле понятие темперамента подчеркивает «энергетику», увлеченность, своеобразие, яркость самовыражения личности. Чем беззаветнее увлеченность своим делом и сильнее потребность увлечь других, тем чаще обращают внимание именно на темперамент — «... исследователя», «... оратора», «педагогический...», «композиторский...», «исполнительский...» и т. п. Но понятие остается расплывчатой субъективной *образной* оценкой внешней картины поведения и деятельности человека.

В искусстве внешняя яркость, экзатичность сценического поведения нередко принимается за «темпераментность исполнения». (О певце в состоянии сценического экстаза Б. Покровский как-то сказал: «Сейчас выпьет реку и закусит лунной».) Демонстрация безмерных страстей и порывов на сцене имеет оборотную сторону.

Я. Мильштейн, размышляя об известном своим темпераментом пианисте В. Буюкли, отмечает впечатление какой-то особенной остроты, эмоциональной напряженности и свежести его исполнения, но в то же время — односторонности, субъективизма, рыхлости формы, поверхностности, неровности художественного качества. «Пианист отвлекался от целого в угоду деталям; чрезмерная выразительность, напор эмоций, беспорядочность, а иногда и темповая анархия мешали ясному выявлению формы исполняемого („искрошенный пароксизмами какой-то ритмической лихорадки“, писали, например, о Полонезе As-dur Шопена в исполнении Буюкли). Однако страстная одержимость, упоение музыкой, нервная экзальтация Буюкли, наконец, его сильная художественная индивидуальность с лихвой окупали отмеченные недостатки. В минуты вдохновения, когда пианист словно оставался наедине с исполняемой музыкой, он был неотразим, «буквально потрясая сердца и исторгая крики восхищения» [Мильштейн Я., 1983, с. 82].

«Энергетика темперамента» во многом опирается на способность артиста «отключать», точнее *подавлять критичность восприятия* слушателя, безраздельно захватывая его личным упоением музыкой, напором музыкального самовыражения. (В ход могут идти любые средства, в том числе пресловутые *fff* и *ppp*, и конечно же перепады между ними). Но если (по разным причинам) «захват» не состоялся, то сценические страсти делают музыканта смешным. Понятие «исполнительский темперамент» фактически не используют по отношению к детям и подросткам, даже очень одаренным, поскольку такой способ контакта с публикой для них — огромная редкость.

В зависимости от степени воздействия на публику художественный *темперамент музыканта* оценивают как «сильный/слабый», «яркий/вялый», горячий/холодный, «вулканический», «дисциплинирующий» (заставляющий себе подчиниться), «пламенный», «пылкий» и т. п. Но если речь идет о *темпераменте личности*, то обращаются к четырем знаменитым типам.

1.2. СИМВОЛИКА ПЕРВОНАЧАЛ (ИСТОРИЧЕСКИЕ ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ ТЕМПЕРАМЕНТА)

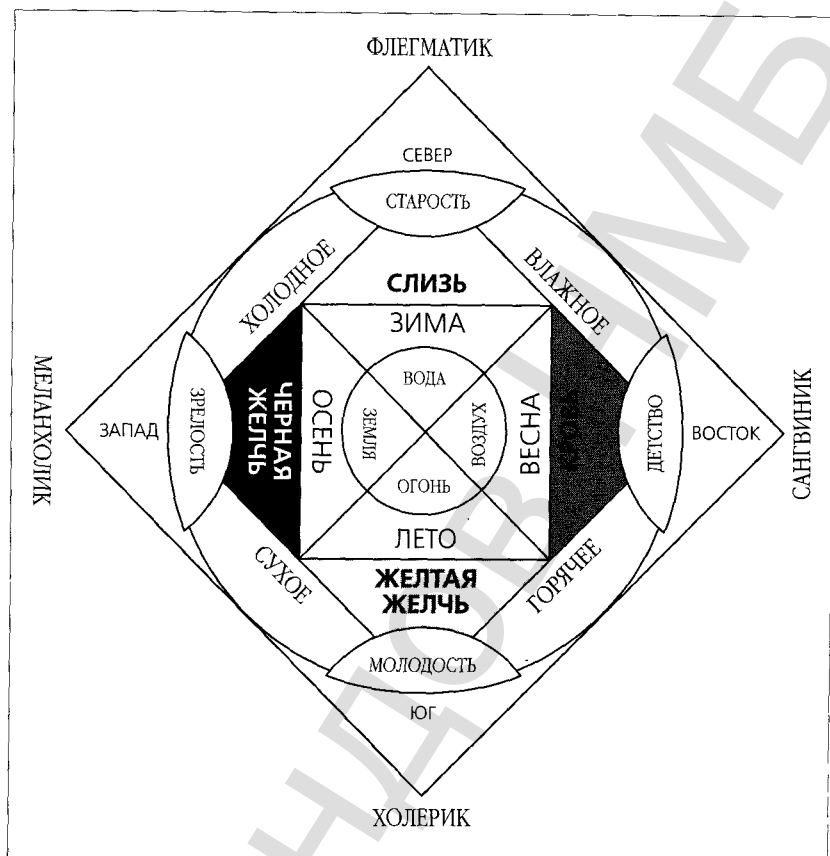
Около двух тысячелетий в европейской культуре живут четыре героя: эмоционально неустойчивый, раздражительный, беспокойный, импульсивный *холерик*; оптимистичный, живой, беззаботный, общительный *сангвиник*; спокойный, надежный, задумчивый, медлительный *флегматик*; закрытый, тонко чувствующий, склонный к пессимизму *меланхолик*. История и значение четырех героев выходит за пределы учений о темпераменте.

Много столетий представления о темпераменте опирались на поиски *базовых признаков индивидуальности* — телесных или психологических. Их сочетания, полагали, определяют индивидуальное своеобразие людей. В зависимости от того, *какие* признаки окажутся «базовыми», картина темперамента будет различной. Выражаясь музыкальными терминами, в истории изучения темперамента базовые признаки оказались «темой» для вариаций в трактовке этого явления.

Учение
Гиппократ
и Галена

Слово *темперамент* в европейских языках происходит от латинского *temperamentum* (соразмерность, правильная мера), которое было буквальным переводом греческого слова *кразис* (надлежащее соотношение частей, устройство). Речь шла о балансе четырех главных «соков», или жидкостей организма: крови (лат. *sanguis* — кровь, жизненная сила), желтой желчи (греч. *χολή* — желчь, яд), слизи (греч. *φλέγμα* — мокрота, слизь) и черной желчи (греч. *μέλαινα χολή* — черная желчь). С понятием кразиса древнегреческие врачи связывали механизмы заболеваний человека. По Гиппократу (ок. 460– ок. 377 гг. до н.э.), соразмерность биологических жидкостей свидетельствует о здоровье, отклонения от нее — о болезни.

По другим данным Гиппократ имел в виду не самостоятельные жидкости организма, а жидкие компоненты, на которые расслаивается кровь человека после того, как покинет тело: это ярко-красная жидкость, легкая жидкость желтоватого цвета, тяжелая темная жидкость, оседающая на дно сосуда, и жидкость белёсватого цвета. Эти компоненты вырабатываются разными органами тела.



Истоки связи явлений в античной медицине и философии. Стихия огня (Овен, Лев, Стрелец) олицетворяет волю, стихия воздуха (Весы, Водолей, Близнецы) — ум, стихия земли (Козерог, Телец, Дева) — сфера Эго, стихия воды (Рак, Скорпион, Рыбы) — чувства. В оккультных учениях меланхолический темперамент соотносят с покровительством Сатурна, сангвинический — Юпитера (или Венеры), флегматический темперамент несет на себе печать Луны, холерический — Марса. Духовным воплощением различий темпераментов выступают четыре евангелиста: Лука (меланхолический), Матфей (сангвинический), Иоанн (флегматический) и Марк (холерический) [Гудман Ф., 1995, с. 135].

Особое для каждого организма смешение жизненных «соков» располагает к определенным болезням, с одной стороны, и к некоторым особенностям психического склада — с другой [Бороздина Л., 1997, с. 60–65]. На соотношение «соков» влияют условия жизни: питание, климат, возраст, образ жизни и т. д. Преобладание крови соответствует темпераменту сангвиника, желтой желчи — холерика, слизи — флегматика, черной желчи — меланхолика



К. Б. Роде (1725–1797). Аллегория четырех темпераментов. На первом плане жизнерадостный Сангвиник, высоко поднявший кубок вина. И вся его фигура устремлена ввысь, как бы парит, ведь он воплощает стихию воздуха. Справа агрессивный Холерик с оружием (стихия огня), у ног которого один из его символов — индюк. Слева на заднем плане Флегматик, слезы которого напоминают о стихии воды, а внизу один из его символов — черепаха. Лежащая на земле фигура Меланхолика (его стихия — земля) символизирует обособленность, погруженность в себя.

темперамента. Авторитет Галена был очень высок на протяжении почти двенадцати веков, вплоть до XVI века. Его учение обрастало множеством уточнений, дополнений, детализаций, неизменно сохранявших «дух» его воззрений (хотя «черную желчь» обнаружить так и не удалось).

Вот как почти восемьсот лет тому назад писал об этом средневековый врач, философ, поэт, музыкант, математик Авиценна (Абу Али Ибн-Сина, ок. 980–1037), разделявший представления античных врачей:

Учение Гиппократов опиралось на *первопринцип чет-веричности*, объясняющий связь всех вещей. Четырем жидкостям организма соответствуют четыре телесных начала — теплое, холодное, влажное и сухое, что соотносено с четырьмя стихиями (огонь, вода, воздух, земля), а также знаками зодиака, временами года, четырьмя возрастными периодами человека (детство, молодость, зрелость, старость).

Десятки столетий многими путями одновременно развивалось учение о темпераменте как *сообразной законам мироздания основе психологических различий* между людьми. Благодаря символическим связям закрепляется представление именно о четырех типах темперамента.

Древнеримский врач Клавдий Гален (129–200 гг.) связал различия соотношений биологических жидкостей с особенностями поведения людей. Из названия его трактата *De temperamentis* и возник известный термин. Всего Гален описал около десятка вариантов смешений, среди них — четыре известных нам типа

Все, что природа накопить сумела,
Незримо входит и в природу тела.
Земля и воздух, — прав был Гиппократ,
Вода, огонь — сей составляют ряд.
В любом из нас стихии те четыре.
Круговорот их вечен в этом мире,
Избыток иль нехватка лишь одной
Грозят больному тяжкою бедой.
Зимою в теле флегмы проявление,
А по весне приходит кровь в волнение.
Желчь желтая преобладает летом.
Желчь черная — порой осенней, следом.

Несомненно, философская — по существу — интерпретация отношения жидкостей организма и первоначал мироустройства была относительно самодостаточной. Реальные практические знания об организме человека, способы лечения конкретных болезней Гиппократом, Галеном, Авиценной и другими гениями медицины, скорее всего, напрямую с подобными схемами не соотносились.

Отсюда некоторые трудно объяснимые противоречия. Например, греческое слово *φλέγμα* имеет тот же корень, что и в слове «огонь», хотя символизировало слизь (лимфу) и стихию воды.

Музыкальные отражения

В учениях как европейских, так и восточных мыслителей (Авиценна, Аль-Фараби, Аль Кинди) музыкальные феномены рассматривались как часть единой картины мироздания. Музыка отражала законы мироздания и являлась инструментом мистического их постижения. Музыкальные явления осмысливались с точки зрения их связей с систематикой и символикой первоэлементов. Например, число *четыре* становилось знаком гармонии, объединения противоположностей в закономерное единство.

С системами первоэлементов и, соответственно, темпераментами, соотносились определенные тетрахорды, лады, а также количество струн, ладков на грифе музыкальных инструментов и т. п. В некоторых культурах символически осмыслены едва ли не все элементы музыкальной системы.

Например, в древнекитайской музыке каждый тон имел соответствие в сезонах года, сторонах света, основных моральных качествах, цветах, вкусовых ощущениях человека, а также в иерархических социальных отношениях, символизируя правителя, чиновников, простолудин, животных, растения и минералы.

Космическими связями пер-возлементов объясняли индивидуальное воздействие музыки на человека. При доминировании противоположных стихий — например огненной у слушателя и водяной, воплощенной в характере музыки, — слушатель данную музыку должен отвергать.

Как дойти
до сути?

Еще античные врачи знали, что на практике «чистые» типы

темперамента встречаются редко. Противоречия между четверичной символикой учения о темпераменте и реальным многообразием людей устранялось указанием на *смещения* типов темперамента (относительно равновесные или с преобладанием какого-то одного). Фактически, начиная с Галена и чуть ли не по сей день, ученые-медики, философы и психологи периодически возвращаются к мысли о том, что типов темперамента *должно быть* гораздо больше четырех, хотя бы за счет смешанных типов. Но разрушить тысячелетнюю символику четверичности казалось невозможным*.

В Новое время учение о темпераменте развивалось по двум направлениям. *Первое* — *постепенное освобождение понятия темперамента от символических контекстов, выработка собственно физиологического и психологического подходов*. Так, до XVIII в. физиологические основы темперамента связывали со строением и функционированием кровеносной системы, с химическим составом крови. С середины XVIII в. объяснение темперамента постепенно переключилось на особенности мозга и нервной системы. Однако вплоть до середины XX в. продолжают развиваться идеи о связи телосложения, физиологии тела и темперамента человека [Стрелаяу Я., 1982].

Так, широкую известность в Европе получило учение немецкого психиатра Э. Кречмера [1995], который доказывал, что между осо-



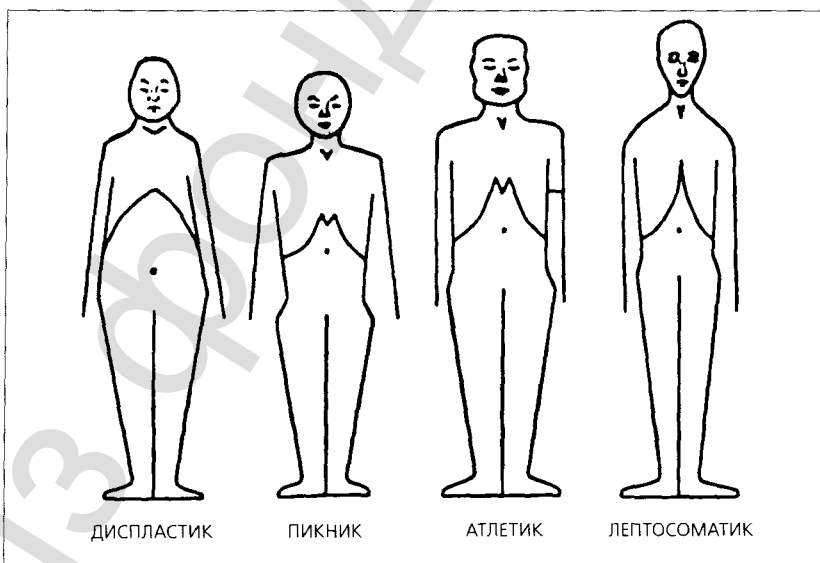
М. де Вос (1546–1603). Аллегория Сангвиника. По многовековой традиции в аллегорических изображениях Сангвиника очень часто присутствуют музыкальные инструменты и другие указания на музыкальное искусство (например, пюпитры с нотами). Музыка здесь и олицетворение воздушной стихии, в которой рождается звук, и символ жизнелюбия, оптимизма, радости жизни. Аллегорические персонажи с музыкальными инструментами могут иметь вид задумчивый, сосредоточенный, отнюдь не соответствующий психологии сангвинического характера.

* К. Юнг объяснял это соответствующим архетипом коллективного бессознательного (четверичности), который в данном случае определяет процессы мышления и истолкования природы вещей [см. гл.1, §].

бенностями телосложения и психическим складом человека, а также склонностью к определенным психическим заболеваниям существуют прямые соответствия. Предпосылкой этого служит высокая значимость физиологических факторов (в первую очередь, гормональных) для формирования как тела, так и мозга, а значит, психической деятельности.

Опорой выводов Кречмера послужили наблюдения над пациентами психиатрических клиник. Он полагал, что между болезнью и здоровьем различия количественные, то есть заключающиеся в темпе, силе, скорости возникновения и угасания реакций. Для людей с разным психическим здоровьем тип темперамента имеет варианты, но в сущности своей остается тем же. Кстати, среди примеров у него преобладают мужчины.

Люди худощавые, длинноногие; с плоской грудной клеткой и узкими плечами, вытянутым лицом, длинным тонким носом — по конституции *лептосоматики*, или *астеники* (греч. *leptos* — слабый, *soma* — тело). Скорее всего они окажутся замкнутыми, скрытными, упрямыми, и при этом — ранимыми, с трудом меняющими взгляды и приспособляющимися к новым ситуациям и людям. Их темперамент Кречмер определил как *шизотимический* (греч. *schizein* — расколоть и *thymos* — жизненная сила, настроение). Название этот тип темперамента получил из-за склонности лептосоматиков к заболеванию шизофренией, то есть к «расколам» сознания.



Основные типы телосложения по Э. Кречмеру (1888–1964).

Люди полные, небольшого или среднего роста, с развитой жировой тканью, круглой головой на короткой шее — *пикники* по телосложению (греч. *pykno* — плотный), — эмоциональны, жизнерадостны, коммуникабельны; любят жизненный комфорт, но страдают перепадами настроений между радостью и печалью. Из-за этого их темперамент Кречмер назвал *циклотимическим*. Люди с таким телосложением и темпераментом имеют склонность к патологиям маниакально-депрессивного типа. В искусстве циклотимики реалисты, организаторы, лидеры, а шизотимики — романтики, идеалисты.

Люди *атлетического* телосложения — крепкие, с развитыми мышцами, широкими плечами и узкими бедрами, выпуклыми лицевыми костями. Спокойные из-за малой впечатлительности, негибкости мышления, они относятся (по Кречмеру) к *иксотимическому* (греч. *ixos* — тягучий) типу темперамента (с предрасположенностью к эпилептическим заболеваниям).

А вот люди с негармоничным, непропорциональным, неправильным строением тела (слишком высокий рост, непропорциональное, просто «детское» телосложение и пр.) — *диспластики* — не выявляют какой-то самостоятельный тип темперамента.

На пике популярности идей Кречмера исследователи утверждали, что среди музыкантов-исполнителей преобладает лептосомный тип конституции, а среди композиторов — пикнический. Атлетический тип встречается большей частью у певцов. Истинность этих наблюдений не выше бытующих представлений, согласно которым худые люди холодные, недоброжелательные, а полные — добродушные и общительные.

Эта и другие конституционные концепции темперамента сыграли свою роль в освобождении понятия от символических теней. Однако их справедливо критиковали за полное исключение фактора среды, влияние которой на все без исключения свойства человека трудно переоценить. Конечно, у людей с разной конституцией жизнь может сложиться по-разному, в том числе и из-за особенностей телосложения. Некоторые профессии предъявляют очень высокие требования к внешним данным, ограничивают самореализацию людей с «неподходящей» конституцией. Но ведь и особенности конституции могут изменяться в течение жизни под влиянием болезней, травм, стрессов, резких изменений условий жизни, возраста, наконец, личного желания, помноженного на успехи эстетической медицины. (Нельзя исключать участия наследственности именно в изменениях конституции.) Все это не приводит к резким необратимым изменениям темперамента. И, конечно же, такие личностные черты, как скрытность, упрямство или любовь к жизненному комфорту не могут зависеть от физиологии организма.

Второе направление в развитии учения — психологизация понятия темперамента, все более тесное сближение его с понятиями характера и личности. В каждом человеке, в зависимости от обстоятельств, могут проявляться особенности разных типов: он «взрывается» как холерик, обнаруживает заторможенность флегматика, тонкую чувствительность меланхолика или жизнерадостное легкомыслие сангвиника. Тип темперамента описывает характер реакций и картину поведения прежде всего в отдельных психологических состояниях человека. Некоторые из реакций типичны, другие редки или даже неожиданны для него самого. И это зависит не только от физиологии мозга и организма, но и от социальных условий, образа жизни, воспитания и пр. На этой многозначной основе складывается в конечном итоге его личностный облик.

Вариация

музыкально-
историческая

За тысячелетия учение о четырех темпераментах глубоко проникло во все науки о человеке, захватило прочные позиции в искусстве и литературе. Оно стало явлением культуры, сознания и самосознания многих поколений, одной из составляющих психологической грамотности. Словом, четыре темперамента оказались простым и удобным «классификатором» для восприятия других людей, для оценки их склонностей и даже жизненного предназначения.

Аристотель полагал, что выдающиеся люди чаще бывают меланхоликами; И. Кант, к примеру, высоко ценил флегматиков. Меланхоликам также приписывали склонность к творчеству и особую глубину веры, в холериках видели стремление к лидерству и завоеванию власти и т. п.

Как явление культурного самосознания четыре темперамента в разных формах и разными путями отражаются в европейском искусстве и литературе [Сальникова М., 2008]. В музыкальной теории типология темпераментов использовалась как логический инструмент классификации музыкальных аффектов (эмоциональных модусов содержания музыки) и для выявления истоков национальных стилей (А. Кирхер, М. Мерсенн и др.).

Согласно антропоморфной установке Нового времени, произведение искусства *сообразно человеку* во всем: начиная от собственного внутреннего мира и кончая особой судьбой (удачной или несчастливой).^{*} Четыре темперамента стали основой образно-

^{*} В. Медушевский показал, что интонационность музыкального произведения в принципе заключает в себе информацию о поле, возрасте, темпераменте, характере, динамике и рисунке движений, — словом, едва ли не обо всех основных человеческих свойствах. В качестве одного из примеров приводятся «Четыре темперамента» П. Хиндемита [Медушевский В., 1980; 1993].

характеристических сфер музыкальной выразительности. Каждая из этих сфер приобрела соответствующие особенности интонационности, ладовых, темпоритмических, фактурных и иных средств. (К примеру, быстрый темп в сочетании с мажорным ладом называли знаком сангвинического, а в сочетании с минором — холерического темперамента; медленный темп и мажор указывают на флегматический, а в сочетании с минором — на меланхолический модус.)

Здесь заключены истоки наставлений для музыкантов, встречающиеся в методических трактатах XVII–XVIII вв. и вплоть до XX в., где обладателю холерического темперамента советуют сдерживать себя в музыке медленной и печальной, а меланхолику — учиться пылкости при исполнении музыки быстрой и жизнерадостной и т. п. При этом сам факт, что характер музыки отражает (прямо или косвенно) типы темперамента, ни у кого и никогда не вызывал никаких сомнений.

Жанрово-характеристическим воплощением четырех темпераментов называли барочную сюиту, где характер аллеманды соответствует флегматическому темпераменту, куранты — сангвиническому, сарабанды — меланхолическому, жиги — холерическому [Баранова Т., 1989; Лобанова М., 1994]. Но четыре темперамента могли становиться в музыке своеобразным «творческим заданием» для композитора, своеобразной программностью. Можно упомянуть Трио-сонату с-moll К.Ф.Э. Баха с характерным названием «Беседа между сангвиником и меланхоликом», конечно же симфонию «Четыре темперамента» К. Нильсена, «Четыре темперамента» П. Хиндемита для фортепиано и струнного оркестра.

Во всех случаях образность и тематика четырех темпераментов в музыке оставалась данью неким общекультурным представлениям. С отражением в музыке четырех темпераментов не были связаны ни развитие средств выразительности, ни углубление психологического содержания музыкального искусства.

Романтики, одухотворившие *меланхолию* как состояние аутокоммуникации, сосредоточенности на внутреннем мире, не связывали ее с соответствующим типом темперамента. Но как раз по этому пути во многом продвигалась психологизация художественного содержания музыкальных произведений. Ведь психологический смысл художественного образа возникает только в отношении человека со своим внутренним миром.

Учение И. Павлова

В начале XX в. И. Павлов окончательно отделил понятие темперамента от многообразных символических контекстов и от понятия характера. Его учение о законах высшей нервной деятельности, управляющих индивидуальной психикой, обосновало связь темперамента с особенностями

работы мозга. Словом, он доказал, выражаясь метафорой Платона («Тимей»), что именно в мозге «укоренены те узы жизни, которые связывают душу с телом».

Нервные процессы — лишь основа психических; о свойствах нервной системы судят по особенностям условных рефлексов, или реакций мозга в ответ на воздействие. О свойствах темперамента можно судить по динамическим особенностям поведения в целом.

У нервной клетки (нейрона) мозга есть три состояния: возбуждение, покой и торможение. В головном мозге непрерывно каждую секунду разворачиваются и угасают процессы возбуждения и торможения нервных клеток и клеточных ансамблей. Очаги устойчивой активности в мозге («доминанты») подчиняют себе все нервные клетки в состоянии возбуждения, даже находящиеся далеко друг от друга. При этом в других участках коры возникает торможение. То есть, возбуждение и торможение как бы взаимно ограничивают друг друга. Это дает возможность человеку, к примеру, концентрировать внимание, не замечая отвлекающих факторов.

Если очаг доминанты расположен в *подкорке*, то возбуждение спадает сразу же после удовлетворения простейших потребностей (голода, жажды и т. п.).* В *коре* мозга очаги активности могут сохраняться длительное время, что влияет на формирование опыта, на изменение некоторых личностных черт человека.

Если мы чему-то научились, накопили какой-то опыт, значит, в мозгу образовались постоянные связи между нервными клетками и клеточными ансамблями, устойчивые рисунки нервной активности (динамические стереотипы), что дает возможность действовать быстро и точно в самых разных условиях. Некоторые динамические стереотипы со временем полностью или частично разрушаются, другие сохраняются всю жизнь. Так, невозможно научиться плавать, ездить на велосипеде или играть на рояле.

Нервная система разных людей отличается по степени *силы* возбуждения и торможения, по степени *подвижности* (скорости возникновения и переключения нервных процессов на противоположные), а также по *уравновешенности* этих процессов по силе и по скорости. Сильная нервная система вынослива, ее нервные клетки выдерживают длительное возбуждение. Подвижность выражается в скорости протекания нервных процессов, а следовательно, в гибкости и переключаемости реакций. Уравновешенность нервной системы означает относительную сбалансированность свойств нервных процессов, ее устойчивость. Различия в силе, подвижности и

* Обзорные сведения о работе мозга см. в первой книге серии «Слух музыканта», гл. 2.

уравновешенности нервных процессов стали новыми основаниями прежней типологии темпераментов.

Свойства нервной системы	Тип темперамента			
	Сангвиник	Холерик	Флегматик	Меланхолик
Сила	Сильная	Сильная	Сильная	Слабая
Подвижность	Подвижная	Подвижная	Инертная	Инертная
Уравновешенность	Уравновешенная	Неуравновешенная с преобладанием возбуждения	Уравновешенная	Неуравновешенная с преобладанием торможения

Основа страстности, импульсивности холерика — возбудимость, подвижность и неуравновешенность его нервной системы. Поэтому холерик может быстро схватывать новые знания и навыки, но из-за торопливости часто допускает ошибки. Легкость переключений и отсутствие крайностей в поведении сангвиника коренятся в подвижности и уравновешенности нервных процессов. Он умеет работать точно, активно мобилизоваться и расслабляться при необходимости. Медлительность флегматика возникает из-за инертности нервных процессов. Спокойствие, сосредоточенность и постепенность в освоении новых знаний сочетаются у него со склонностью повторять однотипные ошибки, теряться в ситуациях, требующих нестандартных решений. Утомляемость и чувствительность меланхолика объясняются присущей ему слабой, инертной и неуравновешенной нервной системой.

Таким образом, истоки психологической индивидуальности человека — в характеристиках нервной ткани мозга, которые могут быть выражены *у разных людей в разной степени*. Но это нельзя путать со смешанными типами, о которых говорилось в связи с «жизненными соками» организма. С точки зрения свойств нервной деятельности смешанных типов не может быть, как шатен не является смешением блондина и брюнета: у них разная природа.

И. Павлов вводит еще один базовый принцип высшей нервной деятельности — *различие сигнальных систем*. Любые воздействия из внешней среды и от самого организма воспринимаются мозгом в виде *сигналов*, определяющих реагирование. У человека имеются две сигнальные системы. *Первая* (точнее, первичная) объединяет ощущения от разных органов чувств и сходна у человека и у животных. Здесь сигналами являются звук, цвет, запах, вкус, боль и пр. Во *второй* (вторичной, надстраиваемой) системе сигналы соответствуют знаковой системе языка. Она присуща только человеку. Слово, обобщенный образ, понятие, самоприказ выступают для человека такими же сигналами как, например, вкусовое ощущение или звук.

Павлов полагал, что за безусловные, врожденные рефлексы отвечают подкорковые зоны мозга, за первую и вторую сигнальные системы — кора. При этом носителями второй сигнальной системы (абстрактное мышление и речь) являются лобные доли коры, а первой сигнальной системы (условные рефлексy, формирующиеся прижизненно) — остальные отделы коры мозга.

Каждая сигнальная система вносит свой вклад во взаимодействие человека с окружающим миром, но со второй связаны *специальные человеческие* свойства нервной деятельности; она управляет деятельностью первой сигнальной системы и подкорки и в то же время опирается на них.

При резком снижении активности первой системы нарушается накопление опыта, лишается опоры работа второй сигнальной системы. При недостаточной активности второй сигнальной системы работа первой сближается с сигнальной системой животных. Нормальная нервная деятельность человека основана на неразрывных связях и гибком балансе двух сигнальных систем.

Соотношение сигнальных систем у разных людей имеет тонкие различия. При повышенной активности первой системы складывается тип «художника», склонного к целостному, непосредственному мировосприятию; преобладание второй формирует «мыслителя», воспринимающего мир аналитически, через слово, понятие, знаковую структуру. К «мыслительному» типу тяготеют меланхолики, к «художественному» — в наибольшей степени холерики, флегматики и сангвиники. (Впрочем, флегматиков и сангвиников иногда относят к промежуточному типу.)

По современным данным, доминирование первой сигнальной системы связано с преобладанием правого (неречевого) полушария мозга, доминирование второй сигнальной системы — левого, связанного с речью. Иными словами, «художники» относятся к правополушарному типу, «мыслители» отличаются доминированием левого полушария мозга. Доминантность полушарий определяет значимость слова в переработке информации и организации поведения. У «правополушарных» ведущим является невербальное познание, у них хорошие способности непосредственного запечатления информации; у левополушарных сильнее выражены вербальные функции, хорошо перерабатывается любая знаковая информация, поэтому они лучше учатся по гуманитарным предметам, где необходимы усвоение большого количества текстов и свободное владение речью.

«Художники» и «Мыслители» — крайние полюса шкалы индивидуальных различий. Между ними множество средних типов, с относительной сбалансированностью сигнальных систем, — даже среди людей искусства и науки.

Вариация

Музыкально-творческая

М. Блинова [1974] соотнесла павловские типы с реконструированными психологическими портретами известных композиторов*. Среди них оказались обладатели всех типов нервной системы, хотя, как отмечает автор, сами типы являются в большей степени схемой, позволяющей лишь примерно группировать факты.

По мнению Блиновой, наилучшим образом в музыкальном творчестве могут реализовать себя обладатели сильной нервной системы, сочетающей силу возбудительных и силу тормозных процессов. Наличие в музыке нарастаний и спадов, внезапных смен разнохарактерных эпизодов, смелых контрастов, конфликтного развития музыкальных мыслей (что и захватывает слушателя) — все это требует огромной затраты нервных сил, на которые способен композитор с сильным типом нервной системы. Обладатель слабой нервной системы может оказаться на грани нервного срыва уже во время творческого процесса.

От силы возбуждения зависит также выработка решительности, напористости, целеустремленности, смелости, физической и психической выносливости и пр. Сила тормозных процессов обеспечивает устойчивость и оценок. Такой тип, как представлялось Блиновой, наиболее соответствует высшим требованиям музыкально-творческой деятельности — необходимости решать масштабные, сложные задачи, открывать и отстаивать новые пути в искусстве.

Предпочтение холерического темперамента как наиболее «артистического», «музыкально-творческого» вырастает из романтического идеала Художника. Яркие примеры таких артистов почти столетие были у всех на виду и «на слуху». Расхождения в психологических портретах встречаются чаще именно в оценке холерического темперамента у музыкантов.

В то же время у композитора должны быть выражены черты «художественного» типа — эмоциональная впечатлительность, наблюдательность, живость и яркость образов. «Художественный тип» может проявляться только отдельными чертами, преоблада-

* Судить о свойствах нервной системы человека по воспоминаниям окружающих, по его собственным высказываниям в письмах и дневниках и даже по его музыке можно лишь с очень большой долей условности. Но в данном случае нам важна не фактическая точность, а психологические принципы.

нием тех или иных реакций; разной может быть и сила реакции [Блинова М., 1974, с. 110]. Внутри художественного типа варианты соотношения сигнальных систем создают предпосылки для индивидуальной творческой манеры.

И все же нейрофизиологическое соответствие творческим требованиям не обеспечивает *эстетической* ценности музыкальных произведений. Нейрофизиология в *творческом* плане пока не объясняет почти ничего, либо эти объяснения выглядят схематичными или наивными**.

По Блиновой, яркий представитель нейрофизиологии «художника» с сильной, подвижной, неуравновешенной нервной системой (холерический тип) — А. Бетховен. Сила возбуждения сочеталась у него с силой торможения, что косвенно выражалось в замкнутости, скрытности, силе воли. Скорость взаимопереходов возбуждения и торможения лежат в основании его порывистости, быстрых перемен состояния, живости мимики и взгляда. К тому же типу Блинова относит Г. Берлиоза и Антона Рубинштейна (последний даже имел некоторое портретное сходство с Бетховеном своей знаменитой львиной гривой, тяжелыми веками, сочетанием внешней силы и глубокой внутренней сосредоточенности).

Другой пример — Н. Римский-Корсаков. Его активность, работоспособность, целеустремленность, независимость свидетельствуют об относительной силе возбуждения, а принципиальность, требовательность — о силе торможения. Его нервная система подвижная, уравновешенная по силе и подвижности (тип сангвиника), с относительным равновесием сигнальных систем в границах типа «художника». Она сходна с нейрофизиологическим типом М. Мусоргского.

Казалось бы, музыкальное творчество не подвластно флегматикам. Но вот А. Глазунов — обладатель сильной, уравновешенной, инертной нервной системы. Сила возбуждения и торможения обуславливает упорство, настойчивость, выдержку; но уравновешенность и инертность, по мнению исследователя, сказываются в том, что он избегает в музыке бурных эмоций, резкой смены настроений, напряженного драматического развития. Тем не менее, у автора создается впечатление, что композитор флегматического типа Глазунов «переставал быть таковым во время творчества» [Блинова М., 1974, с. 137].

С трудом соответствуют требованиям музыкального творчества и «меланхолики», обладающие слабой, инертной и тормозной (неуравновешенной) нервной организацией, с преобладанием второй сигнальной системы. В музыке у них свои преимущества: тонкость

** Например: «нервные процессы, обеспечивавшие исполнительское творчество, обнаруживали большее совершенство, чем осуществлявшие сочинение музыки, что и приводило к качественно разным результатам» — о превосходстве Рубинштейна пианиста над Рубинштейном-композитором [Блинова М., 1974, с. 136–137].

оттенков в передаче эмоциональных переживаний, филигранность отделки сочинения. Но поскольку они, как правило, склонны впадать в зависимость от внешних обстоятельств, то нередко малопродуктивны. В качестве примера приводится А. Лядов.

Свой вклад в формирование индивидуальных особенностей творческого мышления и стиля композитора вносят относительные различия нервных процессов в подкорке (от них зависит эмоциональная сторона деятельности) и в разных анализаторах коры (в первую очередь, зрительном и слуховом). Разная скорость и прочность образования нервных связей влияет на особенности работы первой сигнальной системы, в силу чего у одних ярче зрительные, у других — слуховые образы; у третьих же они равнозначны, что для творческих процессов имеет некоторое значение.

Выводы

пока условны

Трудно согласиться с М. Блиновой в том, что все это прямо влияет на содержательную сторону творческих процессов, на выбор композитором темы и художественной формы. На основе свойств высшей нервной деятельности нельзя объяснить особенности внутреннего мира человека, не говоря уже о *творческом* облике, путях и результатах творческой жизни композитора. Чем значительнее творческая личность, тем сложнее, противоречивее, многозначнее сочетание личностных черт. В этой *многозначности* могут проступать черты всех типов темперамента сразу.

Вот как выглядит сводная «психограмма» Моцарта (с некоторыми сокращениями) по В. Риттеру: *Черты характера и поведения*: быстрая сообразительность, чувство творческой самодостаточности, погруженность в себя, веселость, остроумие, резвость, уверенность в себе, беспомощность в деловых отношениях, склонность к фарсу, верность в дружбе, идеализм, великодушие, готовность помочь, неконформизм. Он ведет себя как человек беспокойный, неосмотрительный, добродушный, беззаботный, эротичный, страстный, темпераментный, недипломатичный, флегматичный, малорелигиозный, космополитичный, одинокий, меланхолический, добросовестный, расточительный, честный, добрый, легкомысленный, язвительный, нежный, грубый, свободолюбивый, щедрый, оптимистичный, склонный к рефлексии. *Психодинамические доминанты*: беззаботность, самоуверенность и толерантность; меланхолия, (внутреннее) одиночество и чувство собственного достоинства, интровертированность, циклотимичность*. *Интеллект*: незаурядный [Риттер В., 1991, с. 172–173].

* Об интровертированности см. §2 данной главы, о циклотимичности — §6.

ВАРИАЦИЯ
МУЗЫКАЛЬНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ

Какой тип темперамента облегчает овладение музыкально-исполнительским искусством? Один из возможных ответов на вопрос — далеко не бесспорный — дает Ст. Шлезингер [Шлезингер Ст., 1900], акцентируя некоторые значимые для развития пианиста свойства темперамента**. Во-первых, большое значение имеет *характер возбудимости*: легкой, быстрой или замедленной, глубокой или поверхностной; во-вторых, — *уровень и направленность активности*. Так, энергичные люди загораются от существа самой деятельности, а не от каких-то других побуждений, а эмоциональные люди стремятся получать удовольствие, реализовывать свой интерес. Третье важное свойство — *эмоциональная окраска жизнеощущения*. Пессимист готов видеть дурное во всем, а в себе только недостатки и трудности их преодоления. Оптимист во всем замечает положительное, всегда рассчитывает на хороший исход, поэтому действует уверенно.

Таким образом, «одних учеников надо сдерживать, других подгонять, одни нуждаются в возбуждении, другие не выносят повелительного тона, одних страх подавляет, другим придает мужества, одного, который интересуется всем и ничем особенно, надо учить сосредотачивать внимание на главном, других надо развлекать, выводить из сосредоточенности на своих опасениях или страхах» [там же, стб. 1011].

Наиболее «перспективным» с точки зрения творческого исполнительства автору представляется, конечно же, *холерик*. Его взрывная горячая и энергичная натура, с сильными позитивными чувствами, стремлением опередить всех (и не без успеха), кажется, самой природой создана для сцены [Шлезингер Ст., 1900, с. 1010]. У него крепкая мышечная и хорошо организованная нервная система, живые и тонкие ощущения, острый ум, проницательность, увлеченность, сильная и быстро мобилизуемая воля. А звучный голос и живая речь привлекают к нему людей.

Правда, тут педагог может столкнуться с упрямством и человеческой ограниченностью из-за того же упрямства. У холерика бывают мышечные зажатости из-за неверных приемов игры, но тон его глубокий, удар цепкий, в начале обучения несколько резкий, но впоследствии превращается «в блеск и яркость исполнения». Разучивает быстро, детально и основательно; над техникой работает упорно, целенаправленно и осмысленно. Обучение идет быстрыми темпами, и он мечтает поскорее освободиться от опеки учителя, испробовать результаты самостоятельной работы. Как бы приближая эту завет-

** Работа написана в старой традиции психологических портретов четырех темпераментов за несколько десятилетий до завершения исследований И. Павлова.

ную мечту, он нередко стремится установить со своим учителем дружеские отношения. Его игра музыкальна, виртуозна, отличается певучестью и страстностью. Ему доступны все стили, поскольку он умеет проникнуться особенностями любого сочинения.

Сангвиник — легкий, оптимистичный, доброжелательный, — доставляет хлопоты своими шалостями и неустойчивым вниманием. Необходимо соединить живость его натуры с привычкой оценивать свои эмоции и поступки «с точки зрения высших интересов жизни», формировать у него твердые понятия, глубокие чувства и целеустремленность. Сангвиник склонен к зажатости движений, скорее по невниманию, а не по физическому складу, поэтому ее легко устранить. Если техника «сама дается» руке и пальцам, то остается на хорошем уровне, но работать над ее развитием сангвиник не любит. Из-за сниженного самоконтроля он может разучивать произведение с ошибками, а при неплохом чувстве ритма склонен ускорять темпы. Сангвиник любит «блеснуть», показать лучшие свои стороны; ему нравится «выигрышный» репертуар, пусть и сомнительного достоинства. Как интерпретатору ему часто недостает глубины и художественной тонкости исполнения.

Медлительному и невозмутимому *флегматику* легко оставаться хладнокровным, не принимать необдуманных решений; он не склонен к сильным порывам, тяжел на подъем. Педагогу трудно задеть ученика-флегматика всякого рода замечаниями, нотациями и даже наказаниями. У нетерпеливого педагога флегматик получает низкие оценки и диагноз «неспособный». Однако взгляды флегматика, порой, своеобразны, не зависят от мнений других людей. Он неплохо координирован, выносив в скучной однообразной работе, терпелив, аккуратен, прилежен и трудолюбив, хотя приступить к работе ему бывает трудно. Разучивает медленно, зато тщательно; над развитием техники может работать упорно, а при благоприятном строении руки достигает отличных результатов. Шлезингер утверждает, что флегматики больше тяготеют к старинной и классической музыке. В их интерпретации доминирует логика, стремление к объективности и взвешенности, что может привлекать публику. Но исполнению флегматика часто недостает изящества и завершенности.

Меланхолик живет своим внутренним миром, серьезен, недоверчив, обидчив, огорчается по пустякам, везде предвидит трудности и препятствия, поэтому нерешителен и робок. Склонный к печали, он тонко чувствует ее в музыке и передает живо, даже с некоторым преувеличением. Его оценки событий, мнений и взглядов других людей субъективны. Он чутко реагирует на похвалу и теплое отношение к себе и болезненно — на допущенную к нему несправедливость. При всей вдумчивости, работает неровно, с перепадами активности и вялости, трудолюбия и ничегонеделания. Из-за несистематично-

сти занятий и нелюбви к монотонной работе результаты в развитии техники недостаточные. Он любит играть певучие лирические сочинения и не любит виртуозные пьесы, тяготеет к фантастическому и мрачному. Колорит и яркость тона, некоторая утонченность и изящество в исполнении — все это нередко присуще меланхоликам. Лучшие представители этого типа, по Шлезингеру, — Джон Фильд, Фредерик Шопен и Роберт Шуман.

Конечно же, описанные портреты не настолько близки к реальности, как хотелось бы автору. Все дело, полагал он, в смешении типов, которое наблюдается у конкретных музыкантов. Быть реактивным, активным и оптимистичным, подобно сангвинику и холерику; серьезным и утонченным, как меланхолик; добиваться цели хладнокровно и спокойно, как флегматик — идеал смешения темпераментов для музыканта [Шлезингер Ст., 1900]. Этот идеал в какой-то степени движет и музыкальной педагогикой, отражая общие требования к нервной системе и характеру музыканта-профессионала.

Подобные портреты (при всей их условности) по сей день остались традицией психологической и педагогической литературы для массового читателя. Они обобщают *практические* наблюдения над различиями в творческой и учебной деятельности музыкантов. Как практические наблюдения они содержат много любопытного, но с точки зрения современной психологии их следует оценивать критически.

ВАРИАЦИЯ ХАРАК-
ТЕРОЛОГИЧЕСКАЯ
И СТАТИСТИЧЕСКАЯ

Спустя почти столетие в другом исследовании музыкантов к эмоциональности и активности добавляется еще одно базовое свойство темперамента — характер реагирования [Ростовска Т., 2001]*.

Уровень эмоциональности определяется по тому, насколько легко возникает эмоция, эмоциональное состояние в конкретной ситуации. Активность выражается в потребности действовать, реализовывать цели, планы, замыслы. Характер реагирования определяется как первичный или вторичный. Люди с первичной реакцией импульсивные, неровные, непостоянные, их впечатления сиюминутны и быстротечны. Вторичные реакции как бы отсроченные, более долговременные и потому — более избирательные, устойчивые, упорядоченные и управляемые. Такие люди упорны, терпеливы, долго остаются под впечатлением пережитого.

* В своем исследовании Т. Ростовска опирается на учение о характере французского философа и психолога Ле Сенна (1882–1954). Фактологическая основа учения — обширное обследование 2000 человек голландскими психологами Г. Хеймансом и Э. Вирсма, проведенное в 1906–1909 гг. (и анализ 100 биографий). Согласно этому учению, характер определяется врожденными диспозициями (эмоциональность, активность, первичность или вторичность реакции), которые могут реализоваться разными способами в зависимости от влияний среды, но в своей основе не изменяются на протяжении всей жизни.

Из различных комбинаций свойств эмоциональности, активности и первичности/вторичности складываются восемь основных типов темперамента и соответствующих особенностей характера*. Так, импульсивный холерик противостоит пассионату, реактивно-му сангвинику противоположен флегматик, меланхолику — сентиментальный тип [см. табл.].

Свойства темперамента	Первичная (импульсивная) реакция	Эмоциональность	Активность	Вторичная (отсроченная) реакция
Т и п ы	Холерический	+	+	Пассионатный
	Сангвинический	—	+	Флегматический
	Аморфный	—	—	Апатичный
	Меланхолический	+	—	Сентиментальный

Для музыкантов характерны высокая эмоциональность (83% испытуемых), вторичность реагирования (79%) и активность (72%). Чаще всего (46%) встречаются пассионаты, на втором месте — сентиментальные (21%), третье место делят флегматики и холерики (по 11%). Остальные типы представлены единичными случаями (всех вместе их не более 11%).

Три фактора (эмоциональность, активность и реактивность) были соотнесены с мотивами выбора профессии. Среди них — интерес и любовь к музыке, преобладание профессиональных традиций семьи, материальные и престижные мотивы (высокая оплата, слава и т. п.). Большинство пассионатов (56%) и сентиментальные (71,5%) стали музыкантами из любви к музыке; меньшая часть (в основном выходцы из музыкантских семей) следовала семейной традиции. Среди сентиментальных есть и те, кто стал музыкантом из-за престижных мотивов (11%). Флегматики становятся музыкантами чаще по инерции семейных профессиональных традиций, а холерики ищут динамичную, выигрышную профессию (среди них больше всего и недовольных выбором профессии).

Благодаря высокой эмоциональности музыканты восприимчивы, склонны к сильной реакции на слабое воздействие** (экзальтированности), к переживанию страстей, что способствует тонкому переживанию музыки, состояниям глубокого погружения в нее, а также энергичному преодолению препятствий на пути к творчес-

* Т. Ростовска использовала характерологический опросник Г. Бергера и анонимное анкетирование для выявления мотивации к музыкальной деятельности. Участниками исследования были студенты исполнительского и педагогического факультетов пяти музыкальных вузов Польши (100 человек).

** Слабым считается воздействие, не связанное с угрозами физиологического выживания или приспособления человека к окружающей среде.

ким целям. Но среди достоинств пониженной эмоциональности — стойкие музыкальные представления, склонность к обобщению, абстрагированию в мышлении, к объективности в понимании и переживании действительности, хотя для активной творческой музыкальной деятельности этого мало.

Высокая активность проявляется в готовности к спонтанному действию, вопреки преградам, не жалея сил и энергии; в способности сопротивляться усталости и быстро восстанавливать силы; наконец, в потребности делать все, что угодно, лишь бы не бездействовать. Активные люди «легки на подъем», гибко и быстро приспособляются к изменению условий работы. Исполнительское мастерство требует от музыканта именно такой активности.

Преобладание *вторичного* типа реагирования объясняет тяготение к организованности и порядку, а в сочетании с активностью обеспечивает последовательность в реализации самых смелых планов. *Первичный* тип реагирования (у каждого пятого из опрошенных) сосредотачивает на событиях данного момента, что обуславливает необходимое музыкантам ощущение неповторимости звучания, эластичность реакций на изменения темпа, ритма, настроения, а также склонность к импровизации.

Обратимся к характерологическим типам музыкантов (по Т. Ростовска).

Самый яркий и распространенный тип характера у музыкантов — *пассионат*, как правило, очень способный, хорошо преодолевающий трудности в обучении, готовый к длительной физической и психологической мобилизации. Амбициозность сочетается у него с работоспособностью, систематичностью, упорством в достижении высокого уровня музыкального мастерства. Пассионат часто строит свою жизнь в соответствии с неким главным жизненным планом, дальней целью и не любит быть побежденным: трудности лишь подстегивают его, усиливают концентрацию на задаче. Пассионат может быть как хорошим теоретиком, так и практиком, что немаловажно. Музыка становится страстью его жизни, для реализации которой он готов жертвовать многим. Если пассионат сам выбрал профессию музыканта, то вероятнее всего успешно завершит образование и начнет трудиться добросовестно и творчески. Если же его выбор был сделан под влиянием других людей или обстоятельств, то, закончив учебу, он будет пытаться реализовать себя в деле, которое больше отвечает его внутренним потребностям и ценностям.

У *сентиментальных* высокие притязания и хорошие способности. Но из-за пассивности поставленные задачи они не реализуют на должном уровне или не доводят до конца. Им не хватает веры в собственные возможности, а потому конкретные действия нередко заменяются мечтаниями. Если такой человек по-настоящему увлечется,

то становится очень активным, но педагогам приходится постоянно поддерживать его уверенность в себе и в собственных возможностях. Он склонен к рефлексии; его эмоциональность «подпитывается» воображением, что создает основу для богатой, глубокой и насыщенной противоречиями внутренней жизни. Он стремится выразить свои внутренние состояния в музыке, особенно если ему трудно передать словами свои переживания. Музыка для них — способ «исповедания» своего богатого внутреннего мира. Сентиментальные впечатления, деликатны, обидчивы, обладают развитым чувством долга и совести, но неохотно работают там, где необходимы контакты с людьми, решительные действия, жесткое поведение с окружающими, организаторские усилия. Они выбирают «чистое» исполнительство, отказываясь, например, от преподавания.

Высокая активность и вторичность реагирования располагают *флегматиков* к принятию на себя важных и трудных задач. Обычно они выбирают специальность, где требуются способность обобщать информацию, систематичность и настойчивость. При пониженной эмоциональности и часто теоретическом складе мышления они остаются равнодушными ко многим воздействиям, на которые другие реагируют остро и заинтересованно. У некоторых флегматиков увлеченность делом, способность самовыражения проявляются только по отношению к музыке. Музыкантская среда делает флегматика еще более чувствительным именно к этой сфере.

Холерик эмоционален, активен, что обеспечивает ему отличный потенциал для успешного завершения высшего образования и занятий искусством. Он любит «динамичные» условия, где требуется свобода действий, проявление инициативы, необходимость организаторских действий, контакты с людьми и т. п. Из-за импульсивности он непоследователен, нетерпелив и неустойчив, что создает ему трудности при овладении мастерством. Не заканчивая одного дела, уже думает о следующем; к тому же не любит подчиняться чужой воле. В музыкальной педагогике чувствует себя комфортно, имея дело с людьми, на которых может воздействовать.

Конечно, предложенный выше подход также нельзя назвать бесспорным, а количество участников исследования, видимо, недостаточно для глубоких выводов. И все же исследование представляет интерес тем, что статистический портрет удивительным образом соответствует Идеалу личности музыканта: страстной, глубоко и тонко чувствующей мир, устремленной к высшим целям, движимой любовью к своему искусству. Если так, то это свидетельствует о точности профессионального отбора и, одновременно, о целенаправленности профессионального воспитания музыкантов. (Но нельзя исключить и некоторой тенденциозности в интерпретации данных.)

У разных авторов психологические портреты одного и того же типа (тех же холериков или флегматиков) могут значительно отличаться. При этом одни базовые для музыкантов свойства (высокая эмоциональность и активность) неизменно акцентируются; в отношении других (отношения сигнальных систем, типов реагирования) расхождения значительны, вплоть до прямо противоположных выводов.

Первичный тип реагирования можно соотнести с доминированием первой сигнальной системы, вторичный тип, соответственно, — второй (при второсигнальном доминировании саморегуляция психических процессов выше). Таким образом, первичность реакций приближает к типу «Художника», вторичность — к типу «Мыслителя». Возникает прямо противоположная, по сравнению с павловскими типами, трактовка творчески продуктивного психодинамического типа среди музыкантов. «Пассионата» следовало бы отнести к «мыслительному» типу.

ПРОТИВОРЕЧИЯ
БУДУТ ВСЕГДА

В приведенных психологических портретах заметна еще одна тенденция: свойства темперамента, особенности характера и черты личности смешиваются почти до неразличимости. Профессия музыканта требует психологических качеств, которые соответствуют *разным типам* нервной системы и свойствам темперамента, которые трудно или вообще не совмещаются.

Это, к примеру, непосредственность, спонтанность реагирования и одновременно высочайшая степень самоорганизации, самоуправления; яркость и сила эмоций в соединении со способностью держать их под контролем; целостность мировосприятия «Художника» и аналитичность «Мыслителя»; наконец, темперамент Артиста и готовность к труду «рабочего у станка» (Г. Нейгауз). И поскольку большинство профессиональных музыкантов начинают заниматься музыкой с 4–5 лет, то необходимые качества, пусть даже чуждые их психологической природе на том или ином уровне у них вырабатываются. Это и проступает в противоречивых выводах разных исследователей: *каждый находит именно то, что ищет и что можно соотнести с требованиями профессиональной творческой деятельности*. (Например, одни источники относят Ф. Листа и Н. Паганини к холерикам, а другие — к меланхоликам.)

Таким образом, необходимо, наконец, отказаться от *описания типов* темперамента и перейти к *анализу отдельных свойств* высшей нервной деятельности, а также психологических качеств, которые *могут сформироваться* на их основе.

1.3. ВЫСШАЯ НЕРВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ — ОСНОВА ТЕМПЕРАМЕНТА

Отношения свойств нервной системы и особенностей поведения человека очень сложны, поскольку в поведении сочетаются «природные» и «приобретенные» особенности. В одних возрастных периодах проявления свойств нервной системы могут зависеть от наследственности в большей, а в других — в меньшей степени. Приобретенные особенности поведения могут маскировать природные свойства нервной системы, смягчать, «раскачивать» степень их выраженности в ту или иную сторону.

Невозможно точно предвидеть, как именно то или иное свойство проявится в системе индивидуального темперамента и в поведении. Так, люди со слабой нервной системой могут выделяться тонкой эмоциональностью, любознательностью, артистичностью, обостренной реакцией на все новое, но в то же время они могут быть высокотревожными, мнительными, язвительными, раздражительными на грани срыва. Люди с сильным типом нервной системы вызывают уважение уверенностью в себе, лидерскими чертами, но могут отталкивать самоуверенностью, эмоциональной тупостью, агрессивностью. Люди с подвижной неуравновешенной нервной системой, как правило, отличаются гибкостью, динамичностью поведения, но они же бывают суетливыми, неорганизованными, психологически и двигательнo расторможенными.

Наблюдения исследователей описывают только вероятные связи свойств нервной системы и внешней картины поведения, которые не носят характера закона.

Внешняя картина поведения не дает точных знаний о типе высшей нервной деятельности. Одна и та же черта может иметь совершенно противоположное психологическое содержание и связи со свойствами высшей нервной деятельности. Например, двигательная суетливость, непоседливость, вертлявость может встретиться и у «сильных», и у «слабых» детей и подростков. Для «сильных» (низкорективных) она связана с потребностью повысить психический тонус через движение, а для «слабых» (высокорективных) — разрядить в движении излишнее эмоциональное напряжение, снизить чрезмерный психический тонус [Стреляу Я., 1982, с. 77].

ОБЩИЕ И ЧАСТНЫЕ СВОЙСТВА

Общая динамическая картина поведения человека в наибольшей степени зависит от свойств нервной ткани лобных долей мозга (вместе с подкорковыми образованиями). Здесь локализованы системы саморегуляции поведения и речи, которые относительно независимы от активности отдельных органов чувств, но объединяют нервные

процессы всего мозга. Поэтому их называют *общими* свойствами нервной системы человека. Они определяют индивидуальные различия людей по темпераменту, по общему интеллекту, накладывая отпечаток на коммуникативную сферу.

Однако воспринимающие структуры мозга (слух, зрение, двигательный и другие анализаторы) и специализированные подкорковые отделы могут отличаться по нейрофизиологическим свойствам от нервных процессов в лобных долях. Когда мы сталкиваемся с преобладанием у человека зрения или слуха, с необычными возможностями его двигательной системы, с тонко координированными отношениями между ними, то перед нами проявление *частных* свойств нервной системы. Частные свойства являются задатками специальных способностей, определяют индивидуальные особенности умственного склада и некоторых личностных черт.

Так, например, у способных к математике школьников специальные отделы коры характеризуются силой возбуждения, хотя по некоторым общим характеристикам дети могут принадлежать к слабому типу нервной системы [Шапиро С., 1968].

По некоторым данным, примерно у каждого пятого человека общие и частные свойства нервной системы не совпадают; при этом показатели силы нервной системы могут быть разными в «зрительной» и в «слуховой» коре. Уровень специализации мозговых структур — неповторимая особенность мозга каждого человека. Она может поддерживаться, усиливаться или смягчаться в зависимости от интенсивности обучения и характера профессиональной деятельности. Соотношение частных и общих свойств нервной системы, как мы увидим, определяет предпосылки успешности музыкальной деятельности.

Таким образом, нервная система в той или иной степени может сочетать в себе проявления *разных свойств* нервной ткани, но не *разных типов темперамента*. Поэтому многие люди не без оснований находят в себе сходство с самыми разнообразными психологическими портретами типов темперамента.

Свойства силы и
слабости нервных
процессов

Как отмечалось, сильная нервная система более вынослива и работоспособна* из-за устойчивости к длительным воздействиям и нагрузкам. Зато слабая нервная система более чувствительна, поэтому и не выдерживает таких нагрузок. Дело в том, что в состоянии функционального покоя степень возбуждения слабой нервной системы выше, чем у сильной. Иначе говоря, если мы представим себе некую условную линию «покоя», то нервные клетки у людей с сильной нервной

* Речь идет о работоспособности клеток коры мозга, а не человека как личности.

системой будут активированы чуть ниже этой средней линии, а у людей со слабой нервной системой — чуть выше. «Сильным» для реагирования понадобится более мощное воздействие, а слабым достаточно едва заметного для органов чувств сигнала.

Сила и слабость нервной системы не связаны однозначно с физической силой или слабостью. Физически крепкие люди могут обладать слабой нервной системой, высокореактивной и не слишком выносливой.

Но даже при сильной нервной системе показатели возбуждения и торможения могут различаться и варьироваться в довольно широких пределах. Психологи выделяют *средне-сильный* или *средне-слабый* типы.

Одни психические свойства и особенности легче формируются на базе сильной нервной системы, другие — на основе слабой. «Сильные» могут отличаться от «слабых» по внешней картине поведения, по некоторым типичным способам действий, особенностям переживания жизненных ситуаций и т. п., но эти отличия, как отмечалось, носят *вероятностный* характер.

Обладатели «сильной» нервной системы:	Обладатели «слабой» нервной системы:
психически выносливы, могут усваивать большие объемы информации;	чувствительны, реактивны, быстро устают;
импульсивные, непоследовательные, могут неэкономично тратить усилия из-за поверхностного планирования действий;	склонны к тщательному отбору и упорядочению информации, последовательны в достижении целей;
склонны свободно относиться к заданным условиям работы и инструкциям;	склонны твердо придерживаться заданных условий работы и инструкций;
в экстремальных ситуациях объем умственной деятельности увеличивается, принимают решения и действуют быстро;	в экстремальных ситуациях работают медленнее и хуже (кроме случаев, когда могут использовать хорошо отработанный способ действий);
обладают более низкой тревожностью и высокими притязаниями;	обладают более высокой тревожностью, реалистичными или заниженными притязаниями;
характеризуются большей двигательной активностью, легко схватывают новый двигательный навык, но хуже дается точность и техничность исполнения навыка;	характеризуются меньшей двигательной активностью, упражнения на силу и выносливость даются труднее, чем на точность и техничность исполнения навыка;
постепенно втягиваются в работу, часто нужна «раскачка»;	быстро входят в работу, без заметной «раскачки»;
лучше работают в группе, более высокие результаты могут показывать «на публике»;	любят работать в одиночестве, в тишине, в привычной обстановке;

в работе стремятся концентрироваться на главном, пренебрегая деталями, исправления стараются делать «на ходу»;	в работе придают большое значение вспомогательным действиям, исправления стремятся делать после завершения работы, во время проверки;
в трудных ситуациях предпочитают объясниться лично, поскольку письменная речь конспективна, схематична;	предпочитают объясняться письменно, поскольку письменная речь развернута, подробна, насыщена сложными грамматическими конструкциями;
могут и любят параллельно делать несколько дел, реализовывать разные, не связанные друг с другом планы;	склонны двигаться небольшими шагами, обдумывая путь и способ действия, и берутся за новое дело, завершив предыдущее;
тяготеют к стилю жизни, связанному с «преодолением препятствий», рывками, «авралами», перегрузками, сильными впечатлениями и переживаниями.	не любят частых перемен, резких поворотов, неожиданных препятствий, стремятся прогнозировать, мысленно проигрывать возможные ситуации и заранее планировать свои действия.

Как видим, у каждого свойства высшей нервной деятельности есть свои положительные и отрицательные стороны. Можно сказать, что «слабые» выигрывают в кропотливой повседневной работе, а «сильные» — в необычных, экстремальных ситуациях. «Слабые» умеют восполнять быструю утомляемость разумной организацией и ритмичностью работы, усиленным самоконтролем, что позволяет им поначалу даже опережать «сильных», которые втягиваются в работу постепенно. Хорошие профессионалы умеют использовать позитивные стороны своей индивидуальности.

Например, среди учителей много людей со слабой и лабильной нервной системой, хотя психологическая напряженность труда, казалось бы, требует от них выносливости. Но слабая нервная система позволяет противостоять состояниям пресыщения, монотонности («каждый день одно и то же»), сохранять эмоциональную устойчивость в общении, что оказывается важнее выносливости [Аминов Н., 1988].

Снова о
музыкантах

Однозначные выводы о предпочтительности тех или иных свойств нервной системы невозможны. Каждое свойство может облегчать решение одних профессиональных и творческих задач и создавать проблемы при решении других. По некоторым данным, обладатели сильной нервной системы тяготеют в музыкальном исполнении к масштабности, крупным формам, ярким средствам выразительности, а «слабые», наоборот, — к прорисовке всех деталей, эмоциональной тонкости и тщательной отделке исполняемого произведения. У музыкантов с разными свойствами нервной системы могут возникать разные трудности при решении одной и той же профессиональной задачи.

Каждый тип нервной системы имеет свои преимущества и недостатки на сцене. У обладателей сильной нервной системы увеличивается тремор мышц, учащается пульс, повышается энергетический тонус, время для них как бы ускоряется. Они способны показать технические результаты почти равные выученному, но игра может носить более прямолинейный, «поточный» характер, при котором исчезают детали, ускоряется темп, снижается выразительность. Они реже испытывают на сцене состояния творческого вдохновения.

У музыкантов со слабой нервной системой на эстраде уменьшается тремор мышц, холодеют руки, бледнеет кожа, ощущается некоторый упадок энергии. У них время как бы замедляется, что сказывается на темпах. В итоге на сцене они могут показать несколько худшие технические результаты по сравнению с достигнутыми во время работы, но у них увеличивается художественная глубина образа, детализированность фразировки и нюансировки, становится более выпуклой лирико-экспрессивная сторона интерпретации. Они полнее используют свои интуитивные возможности, способность входить в состояние вдохновения [Григорьев В., 1998, с. 28–29].

Следовательно, неверным является распространенное убеждение в том, что сцena *обязательно* требует сильной, выносливой нервной системы. В то же время разные музыкальные профессии могут иметь свои предпочтительные психодинамические профили. Согласно исследованиям на базе Московского государственного хорового училища им. А. В. Свешникова, слабость нервной системы и связанная с ней высокая чувствительность — благоприятная природная основа для развития всех компонентов музыкальности при занятии хоровым пением.

Если среди обычных подростков от 30 до 40% обладают слабой нервной системой, то среди студентов хорового училища их подавляющее большинство. А это свидетельствует о том, что именно обладатели слабой нервной системы лучше учатся и легче проходят профессиональный отбор [Лёвочкина И., 1988, с. 152].

Любопытно, что оценки педагогами музыкальных способностей учеников не всегда совпадали с их академической успеваемостью. Ученики с сильной нервной системой более устойчивы к экзаменационному стрессу [там же, с. 143], чаще получают более высокие отметки на экзаменах. В то же время связь между чувствительностью нервной системы и основными музыкальными слуховыми способностями (за исключением чувства ритма) приводит исследователей к выводу: слабый тип нервной системы может рассматриваться как одна из предпосылок музыкальности

[Способности..., 1989, с. 144]. Будучи генетически обусловленной, слабость нервной системы, возможно, объясняет существование музыкальных династий.

Отметим, что приведенные данные характеризуют нервную систему взрослых. У детей, в целом, нервная система более реактивна, чувствительна и менее вынослива даже у тех, кто обладает гениетипом сильной нервной системы. Это составляет особый — *возрастной* — компонент одаренности [Лейтес Н., 1997; 2000]. Например, образно-эмоциональная впечатлительность и яркость восприятия старших дошколят обусловлены присущей нейрофизиологии данного возраста высокой чувствительностью и лабильностью, которые тем самым превращаются в своего рода возрастные компоненты *художественных способностей*.

Это не означает, что обладатели сильной нервной системы менее музыкальны, но в их профессиональном развитии придется решать задачу формирования чувствительности к тонким оттенкам звучания, культуру проработки всех деталей исполнительского образа музыки и т. д. *Влияние свойств нервной системы на уровень исполнения зависит от уровня профессионального мастерства: чем ниже мастерство, тем заметнее влияние.*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВЫВОДЫ

Предполагают, что сила/слабость нервной системы достигает устойчивых индивидуальных значений примерно к 9–10 годам. У некоторых детей после этой возрастной границы могут появляться проблемы в учебной деятельности, которые ранее не были очевидными. Особое внимание следует обратить на обладателей слабой нервной системы.

Для «слабых» трудны ситуации, требующие:

- длительного нервно-психического напряжения;
- высокого темпа работы;
- усвоения большого объема разнообразной, плохо организованной информации;
- распределения внимания на не связанные между собой объекты или процессы;
- быстрой реакции на неожиданные изменения в привычной обстановке.

Им трудно работать в условиях шума, суеты, дефицита времени, после неудач и конфликтов, а также со вспыльчивыми, импульсивными людьми, с чрезмерно «артистичными» педагогами. Эти же ситуации и условия могут вызвать обратный эффект у «сильных», тонизируя, мобилизуя, вызывая у них состояния азарта, состязательности и т. п.

Если учитель быстро задает вопросы, особенно неожиданные, и требует на них немедленного ответа, делает резкие замечания, если его манера поведения слишком эмоциональна (неважно, артистичен

он или раздражителен), то от ученика со слабой нервной системой не стоит ждать ярких результатов и хорошей работы на уроке.

В процессе учебной работы таких детей и подростков важно научить, как вести себя в трудных для них ситуациях, но не ограждать от подобных ситуаций.

СКОРОСТНЫЕ СВОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ Скоростные возможности нервной системы зависят от трех относительно независимых друг от друга характеристик. О первой мы уже говорили — это *подвижность* нервной системы, которая зависит от *скорости смены возбуждения торможением либо торможения возбуждением*.

Подвижность нервных процессов содействует формированию таких психологических черт, как находчивость, ловкость, гибкость поведения, легкость переключений на другие виды и способы деятельности, но также неорганизованность, склонность разбрасываться, неустойчивость вкусов и взглядов, поверхностность. От подвижности нервных процессов зависит скорость движений, хотя тут у каждого человека есть резервы компенсации природных возможностей.

Малая подвижность нервных процессов способствует устойчивости привычек, вкусов, шаблонов поведения, но с такой же вероятностью она может выступать природной предпосылкой медлительности, умственной неповоротливости, консерватизма, чрезмерной приверженности принятым мнениям и традициям.

Вторая характеристика нервной системы — *лабильность* — отражает *скорость возникновения и прекращения нервного процесса*. Обладатели лабильной нервной системы быстро схватывают информацию, хорошо приспосабливаются к новым ситуациям, изменчивы в поведении. Напротив, обладатели инертной нервной системы — медлительны, неторопливы, с трудом перестраиваются.

Третья характеристика нервной системы — *динамичность*. Она выражается в легкости и быстроте *выработки положительной или тормозной реакции на воздействие* (условного рефлекса), то есть в скорости и продуктивности приспособления человека к новым условиям. Эта характеристика нервной системы может влиять на общий уровень обучаемости. Способность человека к обучению зависит не от одного какого-либо конкретного свойства нервной системы. Люди с низкой динамичностью не всегда являются плохо обучаемыми. Процессы учения протекают по-разному у людей с высокой и низкой динамичностью нервных процессов.

ЛАБИЛЬНОСТЬ Лабильность нервной системы связана с особым свойством мозга — согласованием активности разных его областей, связыванием их в единую рабочую систему, что и увеличивает скорость переработки информации [Русалов В., Котов Л.,

1980]. Иными словами, люди лабильного типа быстро говорят, мыслят, запоминают, быстро реагируют на изменения во внутреннем и внешнем мире. Лабильность нервных структур может прижизненно «раскачиваться» в сторону повышения (по некоторым данным, вплоть до 30 лет).

С 8 до 14 лет она повышается постепенно, с некоторой задержкой в 11 лет, и незначительно снижается с 15 до 18 лет. Темпы становления лабильности особенно стремительны в младших возрастных группах: 8-летние отличаются от 9-летних, а 19-летние от 12- и 13-летних. Развитие свойств нервной системы у одних протекает плавно, у других скачкообразно. Возможно, стабилизация свойств происходит у детей в разные возрастные периоды [Сантросян К., Салатинян С., 1982].

Интенсивное, скоростное обучение каким-либо навыкам влияет на уровень лабильности. Например, активная напряженная тренировка слуха или двигательной координации повышает лабильность соответствующих центров (конечно, в границах возможного) и переносится на скорость других реакций. Уровень лабильности в разных анализаторах «сонастраивается», и мозг в целом работает быстрее*. В результате могут изменяться и другие характеристики, например реактивность, чувствительность, даже обучаемость в целом [Янтек А., Суздалева В., 1981, с. 92–93].

Во всех случаях интенсивные тренировки лишь *выявляют потенциал*, но не уничтожают индивидуальные различия. Каждое свойство нервной системы обусловлено генетически и потому варьируется лишь в заданных его собственной природой пределах. Но имеющийся потенциал может и не превратиться в реальность, если не подвергся испытанию соответствующими требованиями и нагрузками.

Инертная нервная система характеризуется более медленным возникновением нервных процессов. Люди с такой нервной системой внешне сдержанны, спокойны, неторопливы. Пусть они не сразу включаются в работу, но могут трудиться долго, не отвлекаясь. Им бывает трудно в ситуации, где многое непонятно, неожиданно (логика событий, важное и неважное и пр.), а решение нужно принять быстрое и окончательное.

Вот как выглядит сравнительная характеристика людей с лабильной и инертной нервной системой.

* При повышенной интеллектуальной и эмоциональной нагрузке исчезает автономность в работе отдельных систем, и на экстремальные условия организм человека отвечает как единое целое [Психодиагностические методы..., 1976, с. 70].

Люди с инертной нервной системой	Люди с лабильной нервной системой
в работе «основательны»; склонны в новых ситуациях применять привычные способы действия; спокойно переносят монотонную работу;	работают быстро, не любят однообразия; могут, не закончив одного, переходить к другому;
сравнительно легко вырабатывают навыки самоорганизации, усидчивости и самоконтроля;	с трудом вырабатывают усидчивость и терпеливость;
может преобладать зрение (зрительная память);	может преобладать слух (слуховая память);
лучше работают по обдуманному плану, начинают действовать, когда все ясно;	быстро строят гипотезы и приходят к выводам, которые проверяют по ходу дела;
«осторожные»;	«порывистые»;
медленно устанавливают контакты с людьми, постоянны в отношениях; в общении пассивны из-за замедленной реакции на партнера.	быстро устанавливают контакты, имеют широкий круг общения; инициативны, быстро реагируют на изменения в собеседнике.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

В практике обучения больше ситуаций, благоприятных для обладателей сильной и лабильной нервной системы: необходимость быстро учить большие объемы материала, гибко перестраиваться, бегло формулировать мысли и легко извлекать нужные знания в нужный момент. Такие ученики «выглядят» более способными, что не всегда и не совсем так.

К примеру, у всех шестилетних детей, согласно исследованиям, инертность нервной системы в целом выражена несколько сильнее, нежели у старших ребят. На фоне сверстников ребенок с меньшей инертностью будет выделяться более гибким реагированием и сообразительностью. Таких детей иногда считают более способными, хотя это всего лишь «возрастной компонент» развития, который создает временные преимущества.

Обладатели инертной нервной системы, хотя и не «схватывают на лету», но лучше запечатлевают увиденное и услышанное (у них чаще бывает фотографическая память), дольше удерживают навыки и знания. Они медленно входят в работу, но зато дольше сохраняют работоспособность. А «быстрые» часто поверхностны, избегают углубляться в материал, предпочитая переключиться на новые задания.

«Инертные» полностью выслушают объяснение учителя и лишь затем начнут выполнять задание; «лабильные» зачастую не дослушивают или дослушивают «вполуха», бросаясь действовать.

Инертные особенно проигрывают в заданиях «на время» с угрозой плохой оценки. Даже задания на сообразительность они могут выполнять успешно, если их не ограничивать во времени на обдумывание. Их продуктивность зависит в большей степени от владения специальными приемами решения учебных задач.

Из-за медлительности «инертным» важно схватить главные для опознания, доминирующие в материале признаки, которые «стягивают» на себя решение всей задачи. «Лабильные», наоборот, мгновенно начинают «перебирать» разные признаки, поэтому по скорости опознания могут отставать от «инертных».

«Инертные» могут работать в живом темпе, если им позволят организовать работу так, как они считают нужным. Их темповый резерв — продуманная организация работы и высокая сосредоточенность. «Инертный» ученик часто выполняет задание по частям, начиная с того, что понятно и можно сделать сразу, и откладывая то, что требует обдумывания. Отвечая устно, он вначале дает неполный, «схематичный» ответ, а после паузы для обдумывания его дополняет.

От учеников с инертной нервной системой не стоит требовать быстрого включения в работу (особенно над новым материалом), высокой активности, немедленного исправления ошибок. В момент сосредоточенной работы не следует отвлекать их внимание даже полезными вопросами и инструкциями.

Иногда педагог стремится «лепить» ученика по своему образу и подобию, веря в великую силу упорной тренировки. Но природу не переспоришь. «Медленного» можно сломать, вызвать у него нервное истощение, но превратить в «быстрого» невозможно. Однако интенсивные методы обучения, особенно в сочетании с увлеченностью своим делом, открывают возможность выработать привычки, навыки, приемы работы, которые восполняют «недостаточные» свойства нервной системы. К тому же индивидуальные особенности наиболее заметны в период учения и на начальных этапах самостоятельной работы. С возрастом и опытом, когда людей меньше контролируют, когда они приспособились к делу и к собственной природе, они начинают работать так, как им удобнее, — продуктивно, свободно и ярко проявляя свою природную сущность.

Отношение к
музыкальности

Как упоминалось, лабильность нервной системы считается благоприятным условием формирования музыкальных способностей, одним из *природных задатков*. Кроме того, повышенные скоростные возможности нервной системы обуславливают лучшее развитие тонкой моторики рук и зрительно-двигательной координации. А это связано с быстротой движений, со способностью совершать координированные двигательные

действия в высоком темпе и в заданных временных рамках произведения. Иначе говоря, скоростные возможности нервной системы влияют на решение технических задач исполнения [Корлякова С., 2009].

Это не означает, что *все* лабильные обязательно станут выдающимися музыкантами и виртуозами. Данное свойство лишь снимает некоторые препятствия: виртуозность имеет довольно сложную структуру и зависит не только от лабильности.

Так, дошколята, у которых лабильность выше, чем у сверстников, как бы опережают свой нейрофизиологический возраст. Они чаще выделяются музыкальностью. Но в ходе развития скоростные возможности нервной системы других детей повышаются; некоторые из них «догоняют» лабильных, в том числе и по уровню музыкального развития.

С лабильностью связывают непосредственную, яркую эмоциональную реакцию на музыку, живость слуховых образов и представлений, а в сочетании с высокой чувствительностью нервной системы — активность воображения и образного мышления. Лабильность считают предпосылкой способности к цельному «схватыванию» воспринимаемого материала, к тонкой реакции на оттенки интонационных явлений, к лучшему непроизвольному запоминанию музыки [Дёвочкина И., 1988; Аминов Н., Голубева Э. и др., 1989; Цагарелли Ю., 1981; Корлякова С., 2009].

Однако среди великих музыкантов (об этом можно судить предположительно) были и обладатели инертной нервной системы. Не случайно психogramмы Моцарта относят его к меланхоликам или флегматикам. Косвенным указанием на инертность нервной системы может служить эйдетизм, то есть «фотографическая» слуховая и зрительная музыкальная память, которой обладал Моцарт и многие выдающиеся музыканты [см. подробнее: Старчеус М., 2003]. Инертность выражается в медленном затухании следовых процессов. Это ведет к длительному удержанию слуховых следов, на которых основаны внутренние слуховые представления музыки.

На разных этапах становления музыканта положительное значение могут приобретать разные свойства нервной системы. Как отмечается во многих исследованиях, в менее благоприятном положении находятся обладатели *средней* (по показателям силы, лабильности и уравновешенности) *нервной системы*. В этом случае степень выраженности свойств недостаточно высокая и не настолько низкая, чтобы вызвать *потребность* в более совершенной саморегуляции, в активном приспособлении к требованиям учебных и рабочих задач.

Напомним, что от музыканта требуются качества, которые по природе не могут с одинаковой степенью быть выражены у одного и того же человека. Мастерство невозможно приобрести без ежедневного

монотонного тренинга, а его лучше выдерживает обладатель инертной (устойчивой к монотонности) нервной системы. Гибкость и пластичность реагирования, которая является природным компонентом музыкальности и артистизма, присуща обладателям лабильной нервной системы. Таким образом, инертным приходится совершенствовать реактивность, а лабильным вырабатывать усидчивость, приспособляться к повседневному монотонному тренингу, профессиональной рутине, без которой не обходится ни одна профессия, даже творческая. И тут важнее желание достигнуть цели, творческие амбиции, любовь к своему делу, ответственность и другие *личностные* качества музыканта.

Вполне закономерно (по результатам обследования студентов музыкального отделения пединститута), что успеваемость по *практическим* дисциплинам *меньше* зависит от свойств нервных процессов, чем успеваемость по теоретическим дисциплинам. [Макаренко Н. и др., 1991]. Во всяком случае, не установлены связи между успешностью чтения нот с листа и свойствами нервной системы [Сулейманов, Р., 1995]. Отсутствие среди отличников по теоретическим предметам инертных может быть связано с жесткими вузовскими требованиями учить быстро, много и многое в ограниченные сроки.

Существует лишь несколько профессий, связанных с необходимостью мгновенно реагировать и принимать решения в сложных ситуациях (диспетчеры аэропортов или крупных энергосистем). Для каждого типа высшей нервной деятельности есть выигрышные задачи в любой профессии, а значит — перспектива найти *свое* дело.

Свойство

сбалансированности

Как уже говорилось, уравновешенность определяет баланс выносливости, чувствительности и скоростных характеристик нервных процессов. Собственно говоря, это свойство в наибольшей степени соответствует исконному значению слова «темперамент» — соразмерность. Во внешней картине поведения уравновешенность выражается ровным, сдержанным рисунком поведения, спокойным тоном общения, усидчивостью, хладнокровием, за которыми не стоят напряженность, сдерживания или жесткий самоконтроль. Уравновешенность потенциально обеспечивает высокий уровень психической саморегуляции, выработку навыков систематичности и организованности в работе.

Особый аспект сбалансированности относится к отношению подкорковых возбуждений и нервных процессов коры. Так, при повышенной подкорковой деятельности, которая недостаточно регулируется корой, реакции человека неустойчивы, он испытывает трудности саморегуляции.

Присущий человеку от рождения баланс процессов возбуждения и торможения в коре мозга называется *активированностью*. Конечно, абсолютная уравновешенность невозможна, баланс всегда

относителен, гибок, индивидуализирован. Активированность является свойством сложным, объединяющим многие показатели (степень баланса по силе, подвижности, лабильности, динамичности возбуждения и торможения). Она может быть как общим свойством нервной системы человека, так свойством частным, характеризующим работу отдельных анализаторов и зон мозга. Высокоактивированные обладают более сильной нервной системой. Активированность мозга в целом, равно как высокая активированность любого из полушарий, благоприятствует склонности к художественной деятельности. (Есть данные о том, что высокая активированность связана с так называемым ориентировочным рефлексом, отвечающим за познавательную-исследовательскую и в какой-то мере творческую активность.)*

Обладатели высокоактивированной нервной системы деятельны, энергичны, им присущи хорошие показатели внимания, общая умственная и двигательная активность, продуктивность памяти, любознательность. Часто у них наблюдается более яркая эмоциональность, артистичность, стремление к самовыражению, широкий круг интересов, что благоприятно для музыкальной деятельности. Повышенный уровень активированности может выражаться в экзальтации и чрезмерной эмоциональности сценического поведения. Пониженный уровень активированности (инактивированность), в свою очередь, проявляется в склонности добиваться технической отточенности исполнения, тщательной проработки деталей в рамках поставленных задач.

Индивидуальный уровень активации нервных процессов однозначно не влечет за собой психическую активность личности. Он способствует лишь скорости реакций и высокому темпу действий, готовности к большим энергетическим затратам. Но такие возможности нервной системы требуются в жизни нечасто. Поэтому люди с низким уровнем активированности получают преимущества там, где необходимы собранность, систематичность, организованность. По некоторым показателям умственной работоспособности низкоактивированные и высокоактивированные всегда выигрывают по сравнению со *среднеактивированными* [Крупнов А., 1981]. Низкоактивированные своим терпением и прилежанием превосходят среднеактивированных и приближаются к высокоактивированным с их напористостью и выносливостью.

Итак, различие свойств нервной системы обуславливает *многовариантность* поведения людей и способов их деятельности. Перспектива найти свое место в жизни, достичь результатов, которые принесут удовлетворение, остается всегда и у каждого.

* Имеется в виду постоянно выраженная особенность нервной системы. Понятно, что временные ее состояния могут сдвигать эти показатели в ту или другую сторону.

§2. ОТ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА — К СВОЙСТВАМ ЛИЧНОСТИ

Свойства темперамента — индивидуальные психологические особенности человека, которые определяются физиологическими свойствами его нервной системы. Среди них — *экстраверсия и интроверсия, активность, реактивность, эмоциональность, тревожность, саморегуляция, импульсивность, работоспособность и утомляемость, индивидуальный стиль деятельности* и некоторые другие. Свойства темперамента могут остаться общими тенденциями поведения или превратиться в определенные черты личности. Именно вмешательство самой личности превращает свойства темперамента в «строительный материал» для собственного формирования. Она опирается на свои представления о сильной и слабой личности, о смысле собственной активности, о своей роли в собственной жизни и степени ответственности за нее и т. п. В сущности, свойства темперамента невозможно выявить «в чистом виде», по крайней мере у человека, обладающего развитым самосознанием и Я-концепцией.

В данном разделе обратимся к некоторым свойствам темперамента, которые в большей или меньшей степени воздействуют на способ музыкальной деятельности.

2.1. ИНТРОВЕРСИЯ И ЭКСТРАВЕРСИЯ

Экстравертированные натуры ориентируются на данные конкретные факты, интровертированный человек вырабатывает собственное мнение, которое он как бы «вдвигает» между самим собой и объективной данностью.

К. Юнг

Психологические
установки

К. Юнг обратил внимание на две противоположные психологические установки, которые присущи людям любого пола, возраста, профессии, культуры: открытость, любопытство к окружающему миру или замкнутость, погруженность в себя [Юнг К., 1995]. Эти установки он назвал, соответственно, *экстраверсия* (лат. *exter* — наружный) и *интроверсия* (лат. *intro* — внутрь).

Экстраверсия выражается в том, что личность как бы развернута во внешний мир, он притягивает ее как магнит. Ее внутренняя жизнь отражает, прежде всего, контакты с внешним миром: события, столкновения, исходящие из него сигналы и вызовы. Интроверсия, наоборот, есть развернутость личности вовнутрь

своего психологического мира, своего понимания объективной реальности, своего отношения к ней и переживания ее.

Разнонаправленность толкования людьми причин жизненных событий (внутренний и внешний локус контроля; см. гл. 3), двойственность коммуникативной потребности (в общении и в уединении; см. гл. 4) — особые проявления этих психологических установок.

К экстраверсии склонны обладатели сильной, подвижной, активированной нервной системы, к интроверсии — слабой, реактивной, низкоактивированной. Однако обе эти установки могут сочетаться у одного и того же человека, например экстраверсия в социальной сфере и интроверсия в чувственно-познавательной сфере. Как раз такое сочетание считается благоприятным для реализации творческих возможностей человека [Петрайтите А., 1981]. Наложение психологических установок обусловлено тем, что у некоторых людей, как уже отмечалось, общие свойства нервной системы и свойства отдельных нервных структур (в первую очередь, выносимость/чувствительность) могут не совпадать (см. §1.2. данной главы).

Психотипы

При сильном доминировании одной установки складывается *психотип личности — экстраверта или интроверта*. То есть доминирующая установка особым образом связывает разные психологические особенности человека в единое целое и накладывает отпечаток на все явления, свойства и процессы внутренней жизни. Одно и то же свойство темперамента по-разному будет выражено у экстравертов и интровертов. Например, эмоциональная нестабильность у экстраверта скорее всего проявится в конфликтности, склонности разряжать свои эмоции на других, а у интроверта — в болезненной стеснительности, приступах острого чувства вины. „Двойной психологический портрет“ экстраверта и интроверта (по данным исследований) выглядят следующим образом.

Экстраверт	Интроверт
Особенности поведения	
Активность проявляется как действие, направленное на познание, освоение, преобразование внешнего мира (позитивное или разрушительное). Долгое бездействие, внешнее ограничение свободы тяготит, лишает смысла жизни. Легко выражает себя в деятельности, сконцентрирован на результатах и на впечатлении, которое производит.	Активность проявляется как переживание, направленное на самопознание, самоизменение или уход от агрессивного внешнего воздействия. Результаты работы оценивает по собственным критериям, не доверяет чужим оценкам. По мнению окружающих, он видит мир не таким, какой он есть, ощущает многозначность там, где другим все ясно, и не замечает смысла, который всем очевиден.

Поступки, решения, интересы связаны с влиянием внешних событий, других людей; внушаем, с трудом переносит длительное одиночество. Любит строить планы, но большая их часть не реализуется.	Углублен во внутренние проблемы, замкнут, избегает делиться с посторонними своими переживаниями; испытывает комфорт в одиночестве. Старается следовать своим жизненным принципам.
Эмоционален, импульсивен, слабо контролирует эмоции и поступки.	Внешне спокоен, планирует свои действия, любит порядок и держит свои чувства под контролем.
Чувство усталости связано с истощением энергии побуждения (теряется интерес, слабеет эмоциональный порыв, угасает мотивация и пр.).	Чувство усталости связано с затруднениями в удержании высокого психического тонуса (снижается самоконтроль, суживается поле восприятия и объем внутреннего взора и пр.)
<i>Коммуникативная сфера</i>	
Общителен, придает высокую значимость знакам внимания окружающих, любит новые знакомства, участие в публичных мероприятиях и вечеринках.	Имеет узкий круг знакомых и друзей, к которым глубоко привязан. Слишком активные контакты с людьми приводят в состояние перевозбуждения или апатии, вызывают чувство опустошенности.
Живая, подвижная мимика, относительно громкий голос, быстро говорит и отвечает.	Скупая мимика, относительно тихий голос, замедленная реакция на собеседника.
В глубине души не чувствует границы между <i>Я</i> и <i>не-Я</i> , поэтому уверен, что хорошо понимает людей и что они поймут его («не понимают, значит, не хотят понимать»), доверчив.	Склонен считать, что люди вообще не способны понимать друг друга, не доверяет большинству людей, мнителен.
<i>Познавательная сфера</i>	
Часто не умеет разделить яркие, бросающиеся в глаза и значимые свойства познаваемых объектов; склонен доверять мнению авторитетных лиц как содержащему фактическую достоверность.	Часто интерпретирует познаваемые объекты, произвольно встраивая в них свои переживания, отношения, оценки. Образы и ассоциации оригинальны.
<i>Эмоциональная сфера</i>	
Преобладание экзатической формы эмоциональных переживаний (особенно гнева и радости). Поэтический символ: «Мы можем петь и смеяться как дети...» (В. Лебедев-Кумач).	Преобладание депрессивной окраски эмоций (печаль и страх). Поэтический символ: «И на колени Богу один, как си-рота, я сам себя кладу» (А. Тарковский).
<i>Некоторые личностные качества</i>	
Уверен в себе, склонен переоценивать собственные достижения, тревожность низкая.	Недооценивает собственные достижения, тревожность высокая.
Хорошо приспосабливается к окружающей среде, к перемене обстановки.	Испытывает трудности при резком нарушении заведенного жизненного порядка.
Отзывчив, жизнерадостен, стремится к лидерству, легко нарушает свои обещания.	Предпочитает держаться «в тени». Высоко ценит этические принципы, старается выполнять свои обязательства.

Тяготеет к необдуманным поступкам, обычно находит уважительные причины своих ошибок.	Не доверяет своим импульсивным побуждениям, при неудачах испытывает острое чувство вины.
<i>Оптимальные ситуации</i>	
Активные коллективные действия с ясными целями и задачами и высокой социальной ответственностью.	Индивидуальная работа, где требуется тонкая интуиция, где он может положиться только на себя и свои резервы.

В негативном плане экстраверт может производить впечатление «пустого», болтливого, наивного, поверхностного, легкомысленного, безответственного человека, слабо контролирующего свои поступки, готового говорить банальности, угадывать ожидания окружающих, лишь бы производить на них впечатление. Интроверт же может показаться человеком «странным», «тяжелым», «холодным», враждебным, намеренно пренебрегающим другими людьми, их интересами и ценностями. Экстраверты и интроверты часто друг друга не принимают, стремятся «перевоспитать» на свой лад и, как правило, безуспешно.

Впрочем, Юнг утверждал, что только 10% известных ему людей можно уверенно назвать экстравертами или интровертами. Люди перенимают друг у друга шаблоны поведения, черты характера, способы мыслить и пр. «Мы все экстраверты в один момент времени и интроверты в другой. Это <...> состояние, которое может нарастать и убывать, приходить и уходить» [Баррон Ф., 1990, с. 154]. Большинство людей способны *перенастраиваться* на важные для них ситуации или жизненные задачи, которые без изменения психологической установки становятся тупиковыми. Тем 10% взрослых, о которых упоминал К. Юнг, а также маленьким детям перенастраиваться очень трудно, но так или иначе учиться этому приходится всем.

Этикет и менталитет культуры С детства мы соединяем опыт экстравертов и интровертов по необходимости, осваивая шаблоны поведения, принятые и/или допустимые в нашей культуре. Модели поведения, особенно для «себя» и «других», для «своих» и «чужих», закреплены нормами этикета, правилами общения, существующими у разных народов и в разных социальных группах. Одни этикеты акцентируют экстраверсию, требуя от человека выражения открытости, готовности к сочувствию, доверия и интереса к другим, приветливости и оптимизма. Другие этикеты требуют от человека закрытости, сдержанности, осторожности, строгого рисунка социальных ролей, то есть интроверсии.

От того, насколько и в каких сферах жизни *значимо* соблюдение этикета, человек может вести себя разными способами. Внешне об-

щительный, внимательный к людям — в семье позволяет себе быть замкнутым, эгоистичным, не признающим аргументы, которые противоречат его собственным. Закрытый, мнительный, сохраняющий психологическую дистанцию с коллегами может быть в общении с близкими открытым, доверчивым, искренним. В зависимости от формулировки вопросов, которую люди могут отнести к сфере «социального» либо «личного», показатели экстраверсии-интроверсии по специальным тестам иногда оказываются разными у представителей разных социальных слоев и культур.

На этой основе могут отличаться представления о «нормальном» или «отклоняющемся» поведении и развитии человека. Для одних социальных обществ «нормальный» ребенок жизнерадостен, общителен, активен, для других — сдержан в присутствии старших, не отвлекает на себя их внимание. Так проступает разграничение «экстравертных» и «интровертных» культур, хотя критерии разделения очень условны. Экстраверсия-интроверсия — всего лишь *простейший классификатор* особенностей (менталитета) культур.

Западные культуры считаются экстравертными, а восточные — интровертными. Разделяют их противоположные девизы: «Познай и преобразуй мир» — «Познай и преобразуй себя». Европейцы стремились к завоеванию природы, географических и политических территорий с помощью развития наук и техники, экспансии своей культуры, языков и религии. Восточные культуры стремились к освоению человеческой природы, к достижению власти над душой и духом при помощи неразрывно связанных религиозно-философских доктрин, изощренных психотехник и тысячелетних практик медитации, йоги и др. Однако европейцы также культивировали самопознание, а восточные цивилизации развивали науки, занимались техническими изобретениями и завоевывали соседей. Среди европейцев, в свою очередь, выделяют более экстравертивные (например, австрийская, французская, итальянская, испанская) и более интровертивные (немецкая, английская, скандинавские) культуры. По сравнению с европейцами жители США выглядят «экстравертами», но американцы по сравнению, к примеру, с мексиканцами — совсем иначе. Наконец, в каждой культуре нормы поведения элиты и низших социальных слоев, молодежи и старшего поколения ориентированы на разные установки. Таким образом, наш удобный (на первый взгляд) классификатор позволяет обнаружить лишь наиболее грубые контуры культурных и социальных различий.

В рамках общего этикета люди с врожденной предрасположенностью к экстраверсии или интроверсии будут вести себя по-

разному, не слишком нарушая принятые требования и по возможности не вступая в конфликт с собственной природой. Менталитет конкретной культуры влияет на каноны и языки искусства.

В искусстве Художник проявляет свою психологическую индивидуальность в пределах норм художественного языка, эстетических канонов, творческих задач, законов жанра, запретов творческой (профессиональной) этики. Экстраверсия и интроверсия в искусстве могут проявлять себя как *мировоззренческие* установки, определяющие осмысление мира и человека, и/или как установки *коммуникативные*, определяющие способ контакта с читателем, зрителем или слушателем.

Доминирование той или иной установки «предусматривается», прежде всего, жанром. Можно сказать, что жанр — это способ видеть окружающий мир и внутреннюю жизнь человека, с одной стороны, и способ контакта со слушателем, с другой. Жанр определяет, *что* может превратиться в художественное *событие* и *как* о нем следует повествовать [Старчеус М., 1987]. Реализуется экстравертивная или интровертивная установка по-разному в разных жанровых системах, авторских стилях, художественных направлениях и т. п.

Различия между художниками экстравертами и интровертами проступают в переживании художественного времени и через него — в тяготении к определенным жанрам [Яковлев Г., 1988]. Для художника-экстраверта время разворачивается как поток событий, где прошлое, настоящее и будущее предстают некоей панорамой сцепления фактов и атрибутов жизни. Ему близки эпические жанры (кстати, он часто обладает огромной памятью, предметным мышлением и отличается долгожительством.) Художник-интроверт концентрирует движение времени в себе, интенсивно вбирает его в себя, психологически осваивает, динамически переосмысливает. Через погружение в себя он обращается к надличностному духовному опыту, коллективному по истоку и субъективно осмысленному по существу. Он тяготеет к лирико-драматическим жанрам, где физическое время всегда эмоционально насыщено, преломляется через напряженность и интенсивность личного переживания. (Из-за повышенной эмоциональной реактивности продолжительность жизни у него меньше, чем у художника-экстраверта.) Правда, Автор в течение творческой жизни может изменить стилевую установку с интроверсии на экстраверсию (А. Толстой) или с экстраверсии на интроверсию (Дж. Лондон) [там же].

Однако художественные убеждения Автора — например, должно ли искусство быть общедоступным или самоценным, прозрачным или многозначным, исповедальным или воспиты-

вающим, приятным или шокирующим и пр. — не связаны напрямую с его врожденной психологической установкой. У искусства свои задачи и законы отображения внутреннего мира человека. Авторский личный психологический опыт — лишь один из источников художественного материала произведения. Установки на экстраверсию–интроверсию в системе авторского *художественного* стиля теряют свою *психологическую природу* индивидуальной особенности человека.

Так, исповедальность музыки Чайковского, если и связана с интроверсией композитора как личности, тем не менее «экстравертивна» по существу, ведь она обращена к миллионной аудитории слушателей. Личностные свойства музыканта могут входить в противоречие со стилевыми особенностями его искусства: люди говорливые, коммуникабельные в повседневных контактах могут быть сдержанными и закрытыми в творчестве, а замкнутые, молчаливые в жизни — неожиданно искренними, щедрыми на общение.

В музыке экстравертивная коммуникативная установка ориентирует на переживание *сопричастности, единения людей*. Интровертивная установка — на *переживание контакта с Внеличным* (с духовными феноменами, с Богом). И поскольку путь в духовную реальность лежит через внутренний мир Автора, интровертивная установка одновременно является установкой на *самовыражение*. Она предусматривает контакт не с реальным слушателем, а скорее с «идеальным собеседником» (О. Мандельштам).

Доминирование экстравертивной или интровертивной коммуникативной установки прослеживается в сценическом поведении музыканта-исполнителя, в тяготении к определенной сценической «маске»: экстатической («дионисийской») или медитативной («аполлонической») [Григорьев В., 1998, с. 124–125; Старчеус М., 2003].

Музыкант с *экстатическим типом поведения* играет «на публику» (во всех смыслах этого выражения). Он использует приемы непосредственного взаимодействия с залом, преувеличенные значения выразительных средств, исполнительских жестов, акцентирует эмоциональные реакции и т. п., стремясь «завоевать» зал.

Медитативный тип поведения акцентирует погруженность в музыку, своего рода публичное священнодействие, при котором публика присутствует и как бы «исчезает». Конечно, описанные типы сценического поведения в чистом виде не встречаются; это только тенденции, которые усиливаются или ослабляются в зависимости от многих факторов, например от возраста и мастерства музыканта, конкретной аудитории (детской или взрослой, «наивной» или

«просвещенной» и пр.), от исполняемой программы, даже от моды на ту или иную сценическую «маску». Как отмечает В. Григорьев, «бисы», а иногда самое начало программы, обычно выстраиваются в расчете на *прямой* контакт с публикой [Григорьев В., 1998, с. 125].

В музыке психологический эффект экстравертивной или интровертивной установки выходит за пределы личного темперамента, в том числе творческого. Впрочем, проблема недостаточно изучена.

Отношение к
музыкальности

Попытки соотнести экстраверсию-интроверсию с музыкальностью предпринимались с конца 1920-х гг. Отечественные исследователи доказывали, что крайне выраженные экстраверты редко бывают музыкальными, хотя могут обладать хорошим чувством ритма. Американские авторы приходили к прямо противоположным выводам о связи музыкальности как раз с экстраверсией [Farnsworth P., 1958, p. 149]. Причины расхождения, возможно, в несовершенстве методик оценки экстраверсии-интроверсии, а также в неоднозначности критериев оценки музыкальности (см. гл. 7). Определенное значение имеют и культурные доминанты: экстравертивная для американской и интровертивная для русской художественной культуры.

В последние годы появились данные о том, что на экстравертивную или интровертивную установки могут влиять особенности специальности музыканта. Опросы более 600 музыкантов разных специальностей позволили заключить, что исполнители на медных духовых инструментах в целом более экстравертированы, чем их коллеги — исполнители на других инструментах [Вильсон Г., 2001, с. 297]. Достоверного объяснения эта тенденция не имеет.

Отношение к
профессионализму

Практически все музыкальные профессии предъявляют к человеку «двойные» требования. Музыканту необходима *потребность в общении с публикой*, способность «чувствовать» ее, умение «завоевывать», — словом, *социальная экстраверсия*. В то же время главный инструмент музыканта — его собственные слуховые образы, мышечные ощущения, эмоциональные переживания и т. п. Он должен *слышать себя, доверять себе*, своему видению мира и человека, своему выбору пути в искусстве, что соответствует *интроверсии в познавательной сфере*.

Следовательно, экстраверсия-интроверсия — проблема *профессионального формирования* музыканта, а не профессионального отбора. Между ярко выраженной экстраверсией-интроверсией в познавательной сфере и на уровне социальных контактов нет однозначной связи [Петрайтите А., 1981]. Развитие одной из них не ведет за собой развитие другой. Экстраверсия социальная теснее

связана со структурой личности и развивается в связи с особенностями деятельности, отношениями в профессиональной среде и объемом сценического опыта. Интроверсия в познавательной сфере, видимо, более чувствительна к технологиям обучения, условиям и особенностям развития индивидуального мышления.

Некоторые музыканты обладают нужным сочетанием психологических установок, что называется, «от природы». Другим приходится годами вырабатывать в себе способность к глубокой внутренней сосредоточенности или способность достигать контакта со слушателями.

Психологическое исследование, проведенное в одном из профессиональных балетных театров (всего 32 артиста), показало: среди артистов балета нет очевидного преобладания тенденций к экстраверсии или интроверсии, хотя интровертов в данном коллективе оказалось чуть больше [Фетисова Е., 1991, с. 108]. По нашим данным, среди студентов Московской консерватории тенденция сходная.

2.2. ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ И ЕЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Многозначность
понятия

Эмоциональность — совокупность индивидуальных характеристик человека, связанных с возникновением, развертыванием, угасанием и окраской эмоциональных переживаний. Эмоциональность — это и психологическое свойство темперамента, и личностная черта, и профессионально значимая особенность человека. Показатели эмоциональности обусловлены генетически, но в целом эмоциональная конституция человека складывается в течение жизни, с учетом семейного воспитания, социальных отношений, обстоятельств жизни и профессиональных задач, а также требований личности к самой себе.

Эмоциональным обычно называют человека, который остро и быстро реагирует едва ли не на все происходящее, у которого эмоции быстро сменяют друг друга, диктуя поступки и оценки. Эмоциональные люди кажутся более искренними, открытыми, активными и даже более компетентными. Кажется, что эмоциональность, *если она есть*, может быть только высокой, только *ярко выраженной*. Неэмоциональным, к примеру, назовут человека осторожного, скрытного, со скупой мимикой, мелкими жестами, блеклым словарем речи (без «сильных» эпитетов, метафор, без междометий). На самом деле вопрос не в том, высокая или низкая эмоциональность у человека, а в том, *как именно* она проявляется. Психологическое и личностное своеобразие эмоциональности проступает в тех *формах*, в которых она *выражается*.

Общими характеристиками эмоциональности человека являются эмоциональная восприимчивость, сила эмоций, импульсивность, эмоциональная лабильность, избирательность.

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ МУЗЫКАНТА

Для каждой профессии существуют свои оптимальные (наилучшие) показатели эмоциональности. Принято считать, что музыкантам необходима высокая эмоциональность, хотя бы потому, что музыку называют «языком эмоций». При отборе детей для профессионального музыкального обучения ей уделяется особое внимание, наряду со специальными способностями.

Неблагоприятной для профессии музыканта может оказаться как чрезмерно высокая, так и очень низкая эмоциональность. При этом чрезвычайно важна эмоциональная реактивность на *воображаемые* объекты, которая отличается от эмоциональных реакций на реальные объекты и ситуации. Существуют некие оптимальные показатели эмоциональности. Они позволяют сохранить ее индивидуальность и не создают лишних препятствий для самореализации музыканта.

Эмоциональность музыканта выражается в непосредственной реакции, глубине и тонкости переживаний музыки и сугубо эмоциональной потребности в ней; в способности рефлексировать свои эмоции, вызывать нужное состояние и управлять им, наконец, во владении психотехниками сценического поведения (в зависимости от исполнительской специальности). Все перечисленное зависит *от разных*, в том числе противоположных, характеристик эмоциональности. Но ни одна характеристика эмоциональности не имеет значения сама по себе. У каждой есть оборотная сторона и свои «противопоказания», поэтому так важно их соотношение. Но данная проблема пока очень плохо изучена.

Восприимчивость

Итак, самая яркая характеристика эмоциональности — *эмоциональная восприимчивость*. Она выражается в постоянной готовности эмоционально реагировать по любому поводу (низкорективные люди могут его не заметить), то есть бурно радоваться, удивляться, тревожиться, взрываться, восхищаться, раздражаться, негодовать и пр. Для эмоциональных людей есть опасность быть захлестнутыми собственными эмоциональными реакциями и переживаниями, не справиться с их яркостью, текучестью, многозначностью.

Предпосылка эмоциональной восприимчивости — уровень возбуждения нервной системы (слабой, высокоактивированной), а также гормональный фон поведения (уровень адреналина в крови). Поскольку люди с высокой восприимчивостью выделяются очень выразительной картиной поведения, это свойство высоко ценится во всех публичных и сценических профессиях (политики, лекторы,

актеры, артисты балета, музыканты). В общении такие люди легко, быстро и гибко реагируют на собеседника, на тему общения, на собственные состояния, действия и поступки.

Однако у эмоциональной восприимчивости есть и обратная сторона: *скорость* эмоциональной реакции обычно опережает *ясность осознания* объекта реагирования. А расплывчатое представление об объекте настолько эмоционально расцветивается, что разумный анализ становится «лишним», познавательные процессы сворачиваются. Поэтому эмоционально восприимчивые люди придают большое значение *своим* реакциям, считая их отражением значимости объектов реагирования. Убедить таких людей в чрезмерности оценок, тем более в ошибочности реакций, бывает трудно.

Сила эмоций *Объективными* показателями силы эмоций считаются физиологические признаки, например появление пота, дрожь в конечностях, бледности или красноты лица, мышечного напряжения и др. Силу эмоций нередко приравнивают к *глубине* эмоционального переживания, хотя это не совсем так. Физиологическая картина эмоционального переживания может значительно варьироваться у разных людей при сходной глубине переживания. *Субъективно* глубина эмоционального переживания определяется тем, насколько резонансно задето *личностное ядро* человека.

Например, бурной радости от выигрыша в лотерею может сопутствовать мокрая от пота спина, красное от прилива крови лицо и т. п. Но удар по чувству собственного достоинства может быть внешне почти незаметен и проявиться разве что повышенным мышечным тонусом лица и рук.

Сила *положительных* эмоций у человека обычно не совпадает с силой *отрицательных*. Иначе говоря, одни люди сильнее переживают радость, удовольствие, а другие — страх, гнев, горе; про одних людей говорят, что они не умеют злиться или не знают страха, а про других — не умеют радоваться. Эта стилевая особенность эмоциональности обусловлена индивидуальным соотношением так называемых базальных эмоций (гл. 6, §1.3.).

Кроме того, сила эмоций и эмоциональная впечатлительность находятся в обратной зависимости: чем выше впечатлительность, тем ниже сила эмоций, и наоборот. Правда, эта закономерность нарушается: на особо важные для человека события эмоциональный отклик бывает одновременно ярким, быстрым и сильным.

Еще одним показателем силы эмоций выступает их влияние на поступки человека. Чем сильнее пережитая эмоция, тем дольше и мощнее её влияние на поведение (например, чувство унижения и месть), на изменение целей, а иногда и личностных ценностей.

Импульсивность

Импульсивный человек под влиянием эмоций сначала действует, а потом осознает происходящее и сделанное. *Скорость перехода переживания в поступок настолько высока, что поступок значительно опережает его осознание и контроль.* Определенная степень импульсивности присуща всем людям, особенно в состояниях опасности, неизвестности, неопределенности, гипнотического внушения. Импульсивность возрастает вместе с силой эмоций. Это своего рода плавающая характеристика эмоциональности. Люди, считающие себя «импульсивными», с возрастом вырабатывают приемы самоконтроля для наиболее значимых ситуаций.

Например, эмоциональной импульсивности препятствуют шаблоны поведения и реагирования, которые реализуются в поведении почти автоматически. Любая система воспитания, в сущности, направлена на выработку навыков поведения в типичных жизненных ситуациях, которые заменяли бы непредсказуемые импульсивные реакции. Но полностью избавиться от импульсивных реакций и поступков невозможно даже самому воспитанному и сдержанному человеку.

Эмоциональная лабильность

Переживание эмоции волнообразно: его интенсивность нарастает, достигает кульминации и ослабевает. Мы успокаиваемся, и пережитое становится воспоминанием. Эмоциональная лабильность — *скорость развертывания и угасания эмоционального переживания, а также перехода его в другое.* У эмоционально-лабильных людей эмоции и настроения сменяют друг друга быстро и резко. Такие люди легко приспосабливаются к переменам обстоятельств и поведения окружающих, не умеют долго расстраиваться и обижаться, всегда открыты для новых переживаний. Но им бывает трудно управлять собой, поскольку намерения, позиции и цели могут изменяться с такой же скоростью, как и эмоциональные переживания.

Для исполнительского искусства определенная степень эмоциональной лабильности просто необходима. Не случайно психологические исследования показывают, что среди представителей сценических профессий преобладают люди эмоционально-лабильные [Фетисова Е., 1991, с. 108].

Так, для актера имеет значение способность управлять эмоциональным возбуждением, ограничивать его уровень *оптимальными* пределами. А этому способствует высокая лабильность сценических эмоций. Связанные с образом роли эмоциональные процессы должны быстро затухать и динамично сменяться другими, ведь сценическое время сжато. Природная инертность эмоций может стать препятствием для полноценной сценической самореализации.

Нейрофизиологический механизм лабильности сценических эмоций определяется партнерством активных подкорковых структур и регулирующего воздействия коры мозга. Поэтому нужный эмоциональный процесс легко «запускается» и сравнительно быстро тормозится, освобождая место следующему переживанию [Кочнев В., 1990].

Негибкость, застойность эмоциональных состояний выражается в том, что человек не может эмоционально переключиться даже тогда, когда ситуация многократно переменилась и его внимание как будто отвлеклось. Он продолжает переживать события, оставшиеся в прошлом, как если бы они еще не завершились. Однако таким людям легче сохранять целеустремленность и стабильную работоспособность.

Избирательность Своеобразие эмоциональности человека также же выражается в *избирательности* — в *ограничении эмоциональной восприимчивости для одних сфер и концентрации в других*. В результате один спектр эмоций преобладает над другим, и человек может оказаться очень эмоциональным в одних ситуациях и действиях и мало эмоциональным в других. Напомним об эмоциональной реакции на музыку у флегматиков, которым высокая реактивность как таковая не свойственна (см. §1 этой главы).

Под влиянием избирательности складываются характерные для человека эмоциональные реакции, которые не только легче возникают, но являются более сильными и устойчивыми. Их считают выражением индивидуальности: стоит выйти за эти пределы, как человек становится «не похож на себя», будто подменили (не случайно выражение «выйти из себя» относится преимущественно к эмоциональным реакциям).

Эмоциональная избирательность тесно связана с личностными особенностями человека, отражая особую значимость для него определенных явлений и отношений. Обидчивость, сострадательность, злопамятность, мечтательность — все это проявления не столько психологической, сколько личностной индивидуальности. Есть много причин, из-за которых личность (неосознанно или сознательно) устанавливает для себя эмоциональные ограничения: необходимость сконцентрироваться на трудной работе, желание соответствовать ожиданиям других, сохранять эмоциональное равновесие, включить психологические «защиты» и т. п. Чем младше ребенок, тем эмоциональнее относится он ко всему окружающему. С возрастом и накоплением жизненного опыта человеку неосознанно приходится постоянно «выбирать», что заслуживает эмоциональной реакции, а что нет.

Эмоциональная избирательность является одним из компонентов профессионализма. Концентрация на работе не исключает полифонии эмоциональных переживаний. Так, у музыкантов накладываются друг на друга переживания музыки, хода рабочего процесса (трудностей, препятствий, ошибок, легкости, удовлетворенности результатом, радости неожиданных «находок», озарений и пр.), контакта с партнерами, с публикой и т. д.

По-своему точно эмоциональную палитру переживаний во время исполнения музыки описали африканские музыканты, опрошенные исследователями [Мерриам А., 2001]. Во-первых, само по себе музицирование — как любимое дело — вызывает у музыканта удовольствие. Во-вторых, музыканту приходится контролировать свои действия и действия партнеров по ансамблю и здесь важно эмоциональное ощущение, что все идет благополучно. В-третьих, конкретная ситуация звучания музыки может возбуждать конфликтные эмоции. Так, на похоронах музыкант печален, поскольку печальна музыка и это похороны, но в то же время счастлив оттого, что хорошо играет.

Любая из этих эмоциональных линий может выйти на первый план, дезорганизуя исполнительский процесс. Эмоциональная избирательность позволяет профессионалу в каждый момент удерживать главное, и его не способны вывести из рабочего состояния ни отчаяние от глупой ошибки, ни восторг от неожиданной «находки».

Избирательность реагирования выступает одним из инструментов эмоционального самоконтроля. Однако жесткое сознательное самоограничение повышает психическую напряженность: приходится все время концентрироваться на своих эмоциях, не допуская нежелательных, а не на своем деле и событиях вокруг него. В результате — эмоциональная зажатость и обеднение творческого самовыражения.

2.3. САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Чтобы владеть публикой, нужно прежде всего владеть собой.

М. Лонг

ДВА СМЫСЛА,
ДВА УРОВНЯ

Слово «саморегуляция» в русском языке имеет два смысла. Во-первых, это *процессы, протекающие рефлекторно*, согласно физиологическим законам и без вмешательства сознания. Человек представляет собой саморегулирующуюся систему высокого уровня.

К примеру, при изменении температуры окружающей среды организм выделяет тепло, предохраняющее от переохлаждения или влагу, спасающую от перегрева. Саморегулируемыми являются отношения между различными системами психики. Эмоциональное напряжение тут же отзывается мышечным напряжением, притупляющим чувства. Напряжение мышц может создавать своего рода мышечную броню на определенных участках тела, связанную с теми или иными подавляемыми эмоциями. Мышечная «броня» позволяет держать сильные и внезапные чувства под контролем. Например, стоит расслабить кисти рук, глазные мышцы, мышцы гортани и т. п., как тревога отступает. Рост мышечной напряженности одновременно суживает внимание, заставляя отбрасывать «ненужные» сигналы и сосредотачиваться на важнейших характеристиках ситуации.

За некоторыми неожиданными реакциями, импульсивными поступками скрываются неосознаваемые и не зависящие от нашей воли процессы закономерного управления психической активностью. Этот тип саморегуляции называют *рефлекторным* или *непроизвольным*.

Во-вторых, саморегуляция — это *способность человека управлять своей текущей психической жизнью, формированием своих психических качеств и свойств в зависимости от целей и задач*. Она требует усилий воли, активности интеллекта, воображения, сильной мотивации. Здесь важную роль может играть слово — в осознании своих состояний и действий, в самооценках и самоприказах. Такую саморегуляцию называют *произвольной* (волевой, или личностной). При *непроизвольной* саморегуляции мы можем сознавать только результат — изменения в организме и психическом состоянии. Произвольная саморегуляция опирается на внутренний образ «желаемого» состояния или действия. Такой образ заставляет нас пробовать разные способы управления своим состоянием, учиться приемам соответствующих психотехник (например, управления ритмами дыхания, самовнушения) и многое другое.

Два способа управления психической жизнью одновременно являются двумя относительно самостоятельными уровнями саморегуляции. Второй, волевой, уровень постепенно надстраивается над первым, рефлекторным. На протяжении всей жизни человек учится использовать механизмы рефлекторной саморегуляции для управления своими психическими состояниями и поведением. И чем он старше и опытнее, тем более многовариантные и сложные взаимосвязи складываются между рефлекторными и управляемыми реакциями.

Возьмем простой пример. При сильном волнении пересохло во рту. Справиться с этим можно разными способами: *усилить* симптом (представить, что рот стал еще суше, после чего обязательно появится слюна); резко переключить и *сконцентрировать внимание* на постороннем (как бы «забыть» о сухости рта); *включить воображение* (представить дольку свежего ароматного ярко-желтого лимона) и т. п. Во всех случаях мы используем механизмы физиологической саморегуляции, привлекая ресурсы воображения, опыта и интеллекта.

Человек может регулировать как отдельные психофизиологические процессы, так и целостные психологические состояния. Хотя управлять собой обладателям слабой, инертной, уравновешенной нервной системы легче, чем обладателям сильной и высокоактивированной, но решающее значение имеет *потребность* человека владеть своей психической жизнью и уверенность в своих возможностях.

Психологическое

СОДЕРЖАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Итак, чтобы управлять собой, нужно два умения: *реалистически оценивать психологическое состояние, которое требуется изменить, и конкретно, наглядно представить желаемое состояние*. Эти образы «запускают» саморегуляцию.

Внутренние состояния индивидуализированы по ощущению, по динамике и психологическому содержанию. Точному словесному описанию они не поддаются. Образы текущего и желаемого психического состояния мы создаем при участии *воображения*.

Правда, в них есть поверхностные текущие слои и более отчетливая «основа», с которой связан эмоционально-образный язык внутренних состояний («казалось, меня разорвет от злобы», «был спокоен, как удав», «развалился на части от страха» и пр.).

Образ текущего состояния является инструментом обратной связи: по его изменениям мы осознаем, что с нами происходит, чувствуем ли мы то, что, по нашему мнению, *должны* чувствовать или нет. Чем точнее, психологически объемнее и конкретнее образ текущего состояния, тем интенсивнее саморегуляция. Здесь, как и в музыке, фальшивую ноту можно исправить, если в голове есть отчетливый образ верного тона.

Также эффективность саморегуляции зависит от того, насколько *отчетлив и реален образ целевого эмоционально-психологического состояния*. Речь идет именно о *психологической* отчетливости и реальности.

Вот пример. Молодой музыкант, страдающий от сильного сценического волнения со школьных лет, испробовал много способов ре-

шения своей проблемы, но безрезультатно. Оказалось, что он очень смутно представляет себе психологическое состояние, которое, по его мнению, *должно быть* у артиста на сцене (ведь по-настоящему удачных выступлений, по его словам, у него не было). Описывает наилучшее сценическое состояние он примерно так: «предельная свобода и полная управляемость движениями», «эмоциональный накал и холодный интеллект» и т. п. Этот образ фантастичен. Любое управление ограничивает свободу, поэтому сочетание «предельной свободы и полной управляемости» невозможно. При сильном эмоциональном возбуждении интеллект работает в особом режиме; словом, и здесь «накал» и «холод» не сочетаемы. Цель саморегуляции недостижима. В духовной сфере недостигаемые цели притягательны своим величием. А в узко психологической сфере они дезорганизуют саморегуляцию, повышая тревожность и чувство бессилия.

Психологическое содержание саморегуляции зависит от ее направленности, к примеру от того, стремится человек *блокировать*, не дать развиться состоянию страха, волнения, тоски, злости, либо он хочет *выйти* из какого-то состояния. В первом случае он, скорее всего, попытается переключить внимание («считать про себя до ста»), разрядить накапливающееся напряжение в каком-то привычном действии, переключить его в другое русло; во втором случае — попытается поскорее изжить текущее состояние («выплакаться», «выговориться» и пр.).

Эмоции являются инструментами саморегуляции; они выступают энергетическим источником, обозначают значимость происходящего, степень трудности, ход (эффективность/неэффективность) процесса. Для эффективности саморегуляции важен эмоциональный опыт пережитых успехов и неудач, включая практику управления самим собой в экстремальных ситуациях [Аболин Л., 1989]. Человек не сумеет управлять собой, опираясь только на разум. Самоконтроль осуществляется не только и не столько «головой».

Например, эмоционально неустойчивые спортсмены теряют ощущение того, что значимо, а что нет. Их эмоциональные переживания сильные, но расплывчатые, фрагментарные, толкающие на импульсивные поступки, последствия которых могут иметь как позитивный, так и негативный эффект. Предшествующий эмоциональный опыт выступает в качестве *психологического барьера*, который препятствует гибкости реакций, провоцирует на ошибки в восприятии и в оценке ситуации, условий и действий [Аболин Л., 1989].

Саморегуляция также опирается на умение гибко изменять отношение к ситуации. Так, у людей высокоактивированных на важ-

ном ответственном экзамене могут нарушиться внимание, память, двигательная координация. Но если в этой ситуации они почувствуют творческую задачу, то появится азарт, интерес, увлеченность, и вместо нарушений произойдет мобилизация знаний и возможностей. А эмоционально устойчивые, наоборот, могут потерять свои преимущества, если отнесутся к экзамену как чрезвычайно важному, трудному, с непредсказуемым исходом.

Эмоциональная устойчивость и саморегуляция Для музыкантов актуальность саморегуляции связана, в первую очередь, со сценическим поведением и самочувствием. Особое значение имеет выработка эмоциональной устойчивости. Психологическое ее содержание зависит от ответа на вопрос — по отношению к чему устойчивость? Как правило, человек эмоционально устойчив к одним факторам, ситуациям и событиям, и неустойчив по отношению к другим; варьируется и степень устойчивости/неустойчивости. Среди взрослых людей не найти эмоционально устойчивых (если отбросить патологическую эмоциональную тупость) и эмоционально неустойчивых *во всех отношениях*.

В принципиальном плане выделяют два типа эмоциональной устойчивости. Первый — это *устойчивость человека к нарушению эмоционального равновесия*. Такого человека вывести из себя нелегко. При постоянном и сильном воздействии негативных факторов (например, монотонная работа, неприятие окружающих, череда неудач и т. п.) он способен поддерживать эмоциональное равновесие или сравнительно легко возвращаться в это состояние. Обычно это люди со средней эмоциональной впечатлительностью, силой, импульсивностью и динамичностью эмоций и, вероятнее всего, сильной инертной уравновешенной нервной системой. При отсутствии эмоциональной устойчивости данного типа человека «выбивает из колеи» любое, даже самое незначительное жизненное событие, которое он считает неблагоприятным.

Второй тип — *эмоциональная устойчивость к экстремальным ситуациям*, когда невозможно использовать типовые решения, когда требуется нестандартное применение знаний, умений, навыков — и все это на фоне острого психологического дискомфорта. Обладатель эмоциональной устойчивости второго типа способен в самой сложной ситуации и при самой сильной эмоциональной реакции сохранять «ясную голову», то есть направленность действий, самоконтроль, позитивный эмоциональный настрой [Рейковский Я., 1979, с. 263].

Специалисты полагают, что такого рода эмоциональная устойчивость опирается не только на высокий уровень саморегуляции, но и на умение использовать собственные психологические резервы в стрессовых ситуациях. А это зависит также от

жизненного опыта, профессионального мастерства, оптимизма (уверенности в благополучном исходе дела), активной реакции на трудности (например, искать выход, а не «прятать голову в песок»). Для эмоционально неустойчивых данного типа сама по себе экстремальная ситуация (то есть до осознания последствий) и сопутствующее ей повышенное возбуждение нарушают работу памяти, ясность восприятия и мышления, контроль действий и координированность движений.

Два описанных типа эмоциональной устойчивости могут не сочетаться. Человек, спокойный в обычной жизни, теряется в напряженных ситуациях, а эмоционально неуравновешенный — в таких ситуациях действует неожиданно четко, разумно и азартно. Для профессиональной деятельности важна эмоциональная устойчивость второго типа.

Эмоциональная устойчивость профессионала опирается на потребность сохранять чувствительность к меняющимся условиям работы и гибко реагировать на них [Аболин Л., 1989]. Музыканту, например, необходим оперативный контроль хода исполнения, быстрая реакция на действия партнеров и свои собственные. Как профессиональное качество — это сложный психологический сплав индивидуальных свойств темперамента, интеллекта и воли, а также специальных навыков и опыта, подчиненный сохранению высокой работоспособности в напряженных условиях, обеспечению необходимых и экономичных реакций. С ростом профессионализма влияние эмоциональных факторов на качество работы становится более сложным и опосредованным.

«Двойственность»
состояния на сцене

Профессиональная особенность сценического переживания актера, музыканта, балетного танцовщика — своеобразное «раздваивание» сознания. Одна часть сознания эмоционально погружена в художественный материал, а другая — управляет сценическим поведением и контролирует его. Так, музыканту необходимо эмоционально переживать звучащую музыку и одновременно следить за точностью воспроизведения текста, за рукой дирижера, действиями партнеров и т. п. Этот контролирующий план сознания также имеет свою эмоциональную палитру, как позитивную, так и негативную (при мелких «авариях», при внезапно обострившемся страхе «забыть текст» и пр.). Эмоциональные оценки играют важную роль в системе психологического контроля.

В какие-то моменты исполнения два плана сознания — «переживание» и «контроль» — максимально сближаются или сменяют друг друга, в другие моменты они «параллельны», как бы независимы. Такая динамичная *двойственность сознания* превращает сценические действия исполнителя в факт *искусства* и составляет

важный компонент *профессионализма*. Любитель же во время исполнения эмоционально «растворяется в музыке». Он не замечает манерности, фальши, невнятных пассажей, сбившегося дыхания, «экстатических» отклонений от метрической сетки и темпа, лишних движений и т. п. Как точно подметил Б. Пастернак:

Когда строку диктует чувство,
Оно на сцену шлет раба.
И тут кончается искусство,
И дышат почва и судьба.

Максимальное эмоциональное слияние с исполняемой музыкой снижает контроль исполнительского процесса, что может привести к «катастрофе». К тому же оно не гарантирует эмоциональной власти над слушателем, пусть иногда и выглядит «темпераментным». Здесь, как заметил Ф. Бузони, «...половину работы должен проделать сам слушатель» [цит. по: Коган Г., 1964, с. 3].

Ещё один план двойственности сознания музыканта возникает во взаимоотношениях со слушателем. С одной стороны, музыканту необходимо чувствовать реакцию публики во время исполнения, без чего «не знаешь, доходит исполнение или не доходит» (К. Игумнов). С другой, — стремление чувствовать аудиторию может стать навязчивым, усиливая волнение. Словом, необходимо чувствовать аудиторию и забыть о ней.

Но если сценические эмоции строго ограничены рамками профессионального контроля исполнения, то создается впечатление, что музыканту просто нечего сказать в музыке. Профессионалу необходимо «найти равновесие между эмоциональной увлеченностью и профессиональной дистанцией» [Прутсман С., 1993, с. 212]. Как парадоксально остро это сформулировал В. Софроницкий: «Я должен хотеть сыграть так хорошо, так полно пережить, чтобы умереть, и притом сохранить такое состояние, будто это и не я играл, и я тут ни при чем. Какое-то особое спокойствие должно быть, и когда встаешь от рояля — будто и не ты играл...» [цит. по: Григорьев В., 1998, с. 106–107].

Полнота эмоционального переживания музыки освобождает сами эмоции от житейских деталей, интимных особенностей, хотя это — *личные* эмоции музыканта и они остаются *его* переживаниями. Собственный жизненный эмоциональный опыт преобразуется под влиянием музыки. Этот закон верен и для актеров, и для музыкантов.

«В минуты вдохновения вы получаете как дар ваши забытые чувства в новом, преображенном виде <...> Актер ошибается, полагая, что он может сыграть роль при помощи своих личных чувств ... его

личные чувства говорят ему *только о нем самом* и ничего не могут сказать о его роли» [Чехов М., 1986, с. 267].

И не случайно вдохновенное сценическое исполнение позволяет музыканту иной раз совершенно по-новому *услышать* произведение, над которым он долго работал. Эмоциональное перевоплощение музыканта на сцене, в отличие от актера, не связано с переходом в «чужое сознание»: он перевоплощается *в себя же, но другого*, каким не бывает в жизни, оставаясь при этом самим собой. При низком уровне профессионализма «„быстрые говоруны“ играют в такой же манере, как бы захлебываясь», но мастер и художник «может предстать в своем искусстве другим, чем в жизни, включая и манеру речи...» [Паперно Д., 1989, с. 67]. Многие успешные музыканты — тревожные, мнительные в жизни — на сцене захватывают публику уверенностью и увлеченностью.

Таким образом, эмоциональность как профессиональное качество выражается через своего рода *психотехнику сценического переживания*, которая — осознанно или нет, целенаправленно или стихийно, чисто практическим путем, фрагментами или системно — вырабатывается у каждого профессионального музыканта. Определенная часть сценического волнения обычно связана с несовершенством данной психотехники. Поэтому такое значение приобретает регулярность и объем сценической практики.

Эмоциональная увлеченность исполнением сочинения неотделима от потребности передать все детали партитуры настолько точно, будто сам ее сочинил. Такова основа саморегуляции сценического поведения.

2.4. Работоспособность

Устают и изнемогают не столько от того, что много работают, а от того, что плохо работают.

Н. Введенский

Удержишь в руках сегодняшний день – меньше будешь зависеть от завтрашнего.

Сенека

ОБЩАЯ
ХАРАКТЕРИСТИКА

В широком смысле, работоспособность — *совокупный потенциал самореализации человека*. Он складывается из физиологических (возраст, пол, состояние здоровья), социальных (образование, социальное положение и статус), культурных (ограничения и «предписания» для каж-

дой возрастной и социальной группы), экономических (удовлетворение потребности в пище, одежде, крове над головой), а также индивидуально-психологических (способности, опыт, уровень профессионализма, система ценностей и жизненных целей и т. п.) факторов. Считается, что наивысшей работоспособности человек достигает в возрасте между 25 и 45 годами.

В узком смысле, работоспособность — способность *выполнять конкретную работу в отведенное время и с требуемыми показателями эффективности и качества*. Она характеризует возможности человека в определенной деятельности (учебной, профессиональной, творческой).

Соотношение между общим потенциалом работоспособности и его конкретной реализацией очень важно. Если человек ощущает, что его общий потенциал намного выше реализации, то он стремится совершенствовать мастерство, затевает большие творческие проекты, ищет «свое место в жизни», «свое дело», где смог бы реализовать себя более полноценно. И, наоборот, при падении общей работоспособности (в силу возраста, болезней и пр.) он снижает объем рабочей нагрузки с тем, чтобы сохранить работоспособность.

Профессиональная работоспособность также имеет *долговременную* (общий профессиональный потенциал человека) и *оперативную* (трудоспособность на данный период времени, в конкретные часы, дни, месяцы) формы. *Долговременная работоспособность определяется профессиональным результатом, который человек гарантированно и качественно может воспроизвести в любое время*. Она зависит от уровня профессионализма и мастерства, опыта, от интереса и любви к своему делу, от способности к взаимопониманию и сотрудничеству (в коллективных видах труда). Ее основу составляют не только специальные знания и навыки, но натренированные психологические свойства (память, внимание, восприятие и др.), состояние физиологических функций (сердечно-сосудистой, эндокринной, мышечной систем), личностные особенности (добросовестность, мотивированность, воля и т. д.). В личностном плане долговременная работоспособность может выражаться в нежелании сидеть без дела, удовольствии от процесса работы, а также в неумении отдыхать, в «трудоголизме» и пр. С долговременной работоспособностью тесно связана профессиональная самооценка и представления о профессиональной перспективе.

Оперативная работоспособность определяется тем, с каким напряжением, с какими усилиями человек выполняет конкретную работу и какого результата достигает на данный момент. Чем выше напряжение, больше усилий и скромнее результат, тем ниже

оперативная работоспособность. Она зависит от текущего физиологического и психологического состояния и навыков саморегуляции, от содержания рабочей задачи и от сотрудничества с другими людьми, от желания добиться результата и ответственности за последствия неудачи, от уровня гонорара и др. При ослабленном организме, плохих условиях труда, хроническом переутомлении, нервно-психической напряженности, повышенном возбуждении, апатии, чрезмерной психической мобилизации и др. оперативная работоспособность падает.

Вклад

темперамента

Работоспособность напрямую от темперамента не зависит. Скорее, она зависит от того, насколько индивидуальные свойства темперамента благоприятны для решения *конкретных рабочих задач*. Например, человеку с сильной и активированной нервной системой, у которого быстро наступает состояние монотонии, психического пресыщения и, соответственно, усталости, трудно поддерживать работоспособность при выполнении однообразных трудовых заданий, где нужно действовать точно по инструкции. Он попытается сохранить работоспособность, варьируя действия, отступая от инструкции, что не пойдет на пользу делу. Активированность (преобладание возбуждения) окажется полезной там, где нужно работать быстро и с предельной мобилизацией энергии. Инактивированные (преобладание торможения) люди выиграют в задачах, требующих терпения, методичности, хорошей организованности и систематичности. *Человек всегда решает задачу поддержания работоспособности, используя возможности своей нервной системы.*

Монотония

Борьба с монотонией для музыкальной деятельности особенно актуальна. Повторение называют «матерью учения», хотя, по данным психологов, чувство монотонии снижает обучаемость даже у очень способных людей. Монотонная работа заключается в многократном повторении относительно простых действий в заданном объеме времени, темпе и ритме. При этом задействованы лишь некоторые органы чувств, мышечные системы, отдельные нервные центры. Поэтому утомление наступает быстро, снижается интерес, возникает чувство скуки и усталости, падает работоспособность и, в конечном счете, затрудняется выработка мастерства. При отсутствии интереса любая работа воспринимается как монотонная, какой бы ни была на самом деле.

Одни люди борются с монотонностью, стараясь привнести в работу разнообразие, варьируя темп и ритм повторений. Можно сказать, что они на практике реализуют формулу выдающегося отечественного физиолога Н. Бернштейна: «Упражнение — это повторение без повторения». Другие просто заставляют себя работать до предела терпения.

КОЛЕБАНИЯ ПРОДУКТИВНОСТИ

Оперативная работоспособность подвержена колебаниям на каждом этапе рабочего процесса. С этой точки зрения в процессе работы можно выделить основные фазы — *вработываемости, оптимальной работоспособности, компенсации утомления, истощения компенсации, снижения работоспособности*.

Первая фаза — *вработываемости* (от нескольких минут до часа), когда работоспособность постепенно повышается, хотя и с некоторыми колебаниями в ту или иную сторону. Это связано с выбором нужного способа действий, выработкой ритма работы. Если человек ясно осознает, *что* он должен делать и *зачем*, понимает особенности *условий*, в которых ему предстоит действовать, знает, какими *способами* можно достигать поставленных целей, представляет свои *возможности* и *верит* в то, что задача будет решена, — *психологически* он готов к работе [Дьяченко М., Кандыбович Л., 1976].

Свежий человек начинает работу с *избыточной* энергией, и первоначально саморегуляция направлена на снижение активности до уровня «достаточного». Часто избыток энергии подкрепляется и чрезмерной мотивацией («хочется сделать очень быстро и хорошо», «всем доказать»).

При легкой задаче избыточная мотивация не влияет на качество работы, если только мы сами не превращаем легкую нетворческую задачу в трудную творческую. При трудных задачах чрезмерная мотивация может стать препятствием для объективной оценки задачи, выборе лучших способов ее решения и самоконтроля.

Далее начинается фаза *оптимальной работоспособности*. Работоспособность и показатели качества работы устойчивы, согласуются с рабочей нагрузкой. Но незаметно начинают накапливаться физиологические изменения, связанные с утомлением.

Третья фаза — *восполнение* (компенсация) утомления волей и желанием добиться результата. Здесь включаются физиологические механизмы частичного восполнения потерянных сил и затраченной энергии. Обычно первые признаки утомления связаны с каким-то конкретным действием, переключение на другое действие может снизить утомление. Однако утомление уже не исчезает, лишь отдалается наступление *чувства усталости*. И чем быстрее тает потенциал волевого усилия, тем раньше возникает чувство усталости. Утомление все нарастает, работоспособность медленно снижается, периодически чувствуется усталость.

Для поддержания работоспособности в этой фазе люди часто стараются использовать препараты и вещества, стимулирующие централь-

ную нервную систему (кофе, чай, шоколад, некоторые лекарственные препараты, большие дозы поливитаминов, настойки женьшеня и др.). Они способны повысить тонус центральной нервной системы, усиливая процесс возбуждения, стимулируя работу сердца и кровообращение в органах и тканях. Однако такие стимуляторы на относительно короткий срок обеспечивают *мобилизацию резервов* организма, но не их восстановление. К тому же к ним быстро привыкают, и для поддержания эффективности приходится постоянно увеличивать дозы.

Наступает четвертая фаза — *исчерпания компенсации*. Продолжение работы требует от человека все больших волевых усилий и напряжения, но противостоять утомлению или как-то его компенсировать уже не удается. Периоды устойчивой работоспособности становятся все короче.

Психологи рекомендуют людям, которым необходим какой-то период «втягивания», или «раскачки», начинать работу с задач средней трудности, затем переходить к трудным, а легкие оставлять на период истощения компенсации. Кто умеет сразу включаться в работу, «без раскачки», может выстраивать последовательность задач по любым принципам.

О наступлении утомления при любой работе свидетельствует состояние мышечной системы. Во время напряженной умственной работы у людей напряжены мышцы лица, шеи, артикуляционного аппарата, иногда коленных суставов. Чем сложнее решаемая задача, выше нагрузка, тем сильнее мышечное напряжение. Когда мы увлечены работой, то напряженности мышц не замечаем, и она постепенно распространяется на другие мышцы. Появляется потребность изменить позу, «потянуться», походить, то есть снять излишнее мышечное напряжение. Нарастание утомления вызывает увеличение ошибок, неверных и хаотических реакций, замедление темпа работы. Теряется творческий компонент, незаметно для себя человек начинает мыслить и действовать согласно инерциям своего опыта.

На пятой фазе — *снижения (исчерпания) работоспособности* — утомление нарастает стремительно, интерес к работе теряется, нарушается концентрация внимания. Требуется отдых и восстановление сил. При высокой степени концентрации на работе весь цикл оперативной работоспособности, по мнению специалистов, имеет предельную продолжительность около 6 часов.

Правда, умственная работоспособность имеет иные ритмы: мыслительную деятельность, особенно творческую, нельзя прекратить усилием воли, она продолжается даже во сне. В творческой работе

фактическое пребывание на рабочем месте зависит от того, найдены ли «в уме» основная идея, план, нужный способ действий.

Обычно вторая (оптимальная работоспособность) и третья (компенсация) фазы цикла самые продолжительные по времени. На продолжительность каждой фазы также влияют психологический подъем, вдохновение, жесткие сроки работы, экстремальные условия или, наоборот, сниженное настроение, разочарование и др.

Оперативная работоспособность во многом зависит от того, как человек противостоит утомлению. В принципе вариантов у нас немного. Первый вариант — *экономить силы*, например упростить задачу, снизить требования к себе, пересмотреть рабочий план, навести порядок на рабочем месте, сосредоточиться временно на нетрудных действиях, на «технических», формальных моментах, замедлить темп работы и т. д.

Второй вариант — *повысить мобилизацию психологических резервов*, в том числе до предела напрячь волю и терпение, найти новые привлекательные стимулы для завершения работы, обнаружить в задаче творческий компонент, привлечь стимулирующие вещества и т. д. Профессионализм выражается и в том, насколько точно человек способен диагностировать, какой вариант противостояния утомлению требуется для данной задачи, в данных условиях, на данной фазе рабочего цикла.

УТОМЛЕНИЕ
И УСТАЛОСТЬ

Утомление — *временное ухудшение физиологического состояния организма, вызывающее изменения психологических реакций и действий*. Это сигнал организма о том, что он «запускает» восстановительные процессы. Чем сильнее утомление, тем интенсивнее должны быть процессы восстановления.

Объективные показатели утомления — уменьшение объема работы за единицу времени и снижение ее качества. *Субъективные* показатели — нарастание вялости, болезненных ощущений в мышцах, сонливости, раздражительности.

Снижение умственной работоспособности начинается с трудностей сосредоточения: внимание легко отвлекается, мысль обрывается вторжением посторонних ассоциаций. Ослабляется оперативная память, выпадают текущие цели («что-то я сейчас хотел сделать?»), трудно припоминается хорошо известное. Нарушается координация умений и навыков: вначале с трудом осваивается новое при сохранении способности воспроизводить прежние навыки, затем расстраиваются и старые автоматизированные навыки. Самоконтроль дается все труднее. Утомление влияет на сон: в начальной стадии трудно засыпать или просыпаться, а позже нарушаются ритмы сна — приходится бороться днем с сонливостью, ночью с бессонницей.

Человек ощущает утомление в форме *чувства усталости*. То есть утомление — объективное состояние организма, а усталость — субъективное отражение. Утомление можно не заметить, приглушить эмоциональным подъемом, усилением интереса к работе, но лишь до некоторой степени. Рано или поздно усталость «наваливается», «берет свое». Усталость также нарастает при неудовлетворенности работой, неудачах.

Чувство усталости возникает позже состояния утомления. При переутомлении усталость ощущается уже *до* начала работы. Попытка преодолеть чувство усталости усилием воли может вызвать головокружение, головную боль, сонливость. Организм развивает «тормозное» состояние, чтобы противостоять физическому и психологическому истощению.

Кратковременная усталость накапливается сравнительно быстро (от десятка минут до нескольких дней), и почти столько же времени требуется на избавление от нее. *Долговременную* усталость мы обычно как бы не замечаем; она накапливается незаметно, месяцами и проявляется через быструю утомляемость, приступы внезапной слабости, скачки кровяного давления и др. Чтобы справиться с ней, также нужны месяцы.

Появление чувства усталости указывает на необходимость прекращения работы. После отдыха работоспособность не только восстанавливается, но иногда превосходит прежний уровень.

РАБОТА И ОТДЫХ —
ЕДИННЫЙ ЦИКЛ

Умение отдыхать определяется *суммированием* результатов работы после отдыха, а не потерей их*.

Слишком длительный отдых приводит к утрате тонуса мышц, психики, рабочей мотивации. Некоторым людям после отдыха снова может понадобиться время для «раскачки», «втягивания». Нежелательно работать до изнеможения, до потери свежести восприятия и точности оценки результатов работы. В то же время отдых позволяет посмотреть на свои результаты как бы с некоторой дистанции и увидеть то, что при близком рассмотрении перестает замечать. Утомление может замаскировать близкое окончание работы, отдых — не только снять утомление, но и открыть близость достижения цели.

Продолжительность отдыха зависит от характера, ритма и интенсивности работы. Здесь нет универсальных рецептов, есть только общие принципы. У каждого человека есть свой наилучший ритм чередования работы и отдыха. Именно людям, склонным чрезмерно расслабляться даже при кратковременном отдыхе, рекомендуется отдыхать, переключившись на другой вид деятельности, что устраняет чувство усталости.

* Имеется в виду *только* отдых во время работы. Другие уровни восстановления сил и психической активности здесь не рассматриваются.

Наилучшим сочетанием является работа без чрезмерного напряжения, резких переключений и короткий отдых без чрезмерного расслабления. Отдых не следует считать временем вне работы. Во всех случаях *работа и отдых должны составлять единый трудовой цикл.* Такое единство препятствует неконтролируемому накоплению усталости, исключает вторжение в рабочее время «случайных» дел, людей, звонков по телефону и т. п.

В *оперативном* плане большое значение имеет порядок на рабочем месте, систематичность в работе, умение распределять ее равномерно (без авралов и рывков), четкое планирование, логическая связь всех рабочих этапов и намеченного пути решения поставленных задач. В *психологическом* плане важно умение анализировать сделанное с точки зрения продвижения самой работы и преодоления собственных недостатков, а также выявлять причины своих трудностей, подводить итоги рабочего дня (недели, месяца и др.). Залог профессиональной работоспособности — умение сосредотачиваться и разумно распределять время.

**Работоспособность
как управление
временем**

Считается, что продуктивно работающий человек хорошо владеет своим временем. Его нагрузки более или менее равномерно распределены; ритмично чередуются легкая и тяжелая, приятная и навязанная, интересная и монотонная работа. Не владеющий рабочим временем человек быстро выдыхается, постоянно сокрушаясь о зря потраченном времени, не зная, какие и когда навалятся срочные дела.

Однако все не так однозначно. У каждого человека свои отношения со временем, в том числе временем выполнения работы. Эти отношения составляют *стилевую особенность* работоспособности человека. Исследователи выделили пять вариантов стиля [Абульханова, К., Березина, Т., 2001].

«*Универсалы*» способны продуктивно действовать в *любых* временных условиях (при нехватке и при избытке времени, в стрессовых и привычных режимах). Они умеют оптимально организовывать свое время и себя во времени. Все рекомендации, которые обычно дают специалисты и популярные пособия, им подходят в наибольшей степени.

«*Экстремалы*» лучше всего работают и организуют себя при *нехватке* времени, когда работы много и сроки сжатые. Более того, они сами превращают любое дело в спешное: вначале долго раскачиваются, а затем предельно мобилизуются к «последней минуте».

«*Спокойные*» любят работать в ситуации *неопределенных* рабочих сроков, когда время окончания работы не задано или когда его больше, чем требуется. Они предпочитают сами планировать работу во времени. Только в этом случае они получают настоящее

удовольствие от рабочего процесса и показывают высокую продуктивность. Если им навязывают жесткие сроки, если они чувствуют острый дефицит времени, то теряются, испытывают психологические трудности, излишнее эмоциональное напряжение.

«Исполнители», наоборот, не любят временной неопределенности. У каждой работы должен быть конкретный срок. Какой бы срок ни был задан, они в него уложатся, наилучшим образом организуя работу и собственные рабочие ресурсы. Отсутствие определенности в сроках рабочих задач их дезорганизует и деморализует.

«Тревожным» противопоказаны экстремальные сроки, но в любых других условиях они работоспособны и продуктивны.

Обычно люди стараются избегать неблагоприятного для них баланса объема и сроков работы, хотя не всегда способны осознавать свои реальные отношения со временем.

Например, люди, у которых при дефиците времени реально падают работоспособность и продуктивность, могут не придавать этому значения («ведь времени было мало!»), считая, что в такой ситуации все равно ничего нельзя было сделать. Многие люди вообще не связывают свою продуктивность и объемы рабочего времени.

Во всех случаях в «своем» времени человек чувствует себя более уверенным, мобилизованным и продуктивным [Абульханова, К., Берзина, Т., 2001].

П. Чайковский любил работать к сроку, спешно, любил, чтобы его понукали и торопили. Он предпочитал, чтобы задача была решена на едином дыхании, «в один присест». В письме М. Балакиреву (1885) он отмечает: «Раз я увлекся какой-нибудь задачей — не могу успокоиться, пока не исполню ее совсем. Такова моя музыкальная организация; вероятно от этой мании кончать начатое во что бы то ни стало, в один, так сказать, присест — происходят все мои недостатки; но, может быть, отсюда же идут и некоторые мои достоинства. Но, во всяком случае, иначе я не могу» [цит. по: Асафьев Б., 1922, с. 164].

«Универсалов» даже среди высоких профессионалов немного. Большинство музыкантов приспосабливаются к особенностям своих отношений со временем. Проблемы возникают тогда, когда приходится постоянно *работать вместе* музыкантам с разными стилями работоспособности. Одного сжатые сроки мобилизуют, а другого вводят в состояние апатии, депрессии, даже агрессии по отношению к партнеру или заказчику. Проблема в том, что люди склонны подводить под свои индивидуальные особенности «нравственно-этическую» платформу, требуя от партнера перестать быть самим

собой. Если же признать за партнером лидерство в ситуациях, в которых он силен, и, наоборот, помочь ему в ситуациях для него неблагоприятных, то взаимодополнение увеличит профессиональные и творческие ресурсы ансамбля в целом и каждого его участника в частности.

2.5. Индивидуальный стиль деятельности

Гораздо чаще кажется сильным характером человек, следующий всегда своему темпераменту, чем следующий всегда своим принципам

Ф. Ницше.

Понятие стиля деятельности

Афоризм Ницше содержит значительную долю истины. В современной трактовке «следовать своему темпераменту» — значит максимально использовать его сильные стороны и нейтрализовать, компенсировать (восполнить) слабые и уязвимые.

В каждой работе есть объективные, не зависящие от нас законы, условия и требования*. Если какое-то действие или навык можно выполнить только одним способом и никаким другим, то результат прямо зависит от того, насколько благоприятным сочетанием свойств обладает человек. Но таких навыков, как и таких людей в любой профессии немного. Основу профессиональной технологии составляют навыки и умения, которые можно реализовать психологически разными способами. Это открывает дорогу в профессии людям с разными индивидуальными особенностями.

Мы интуитивно стремимся отыскать приемы работы, «перекрывающие» наши недостатки. Эти приемы опираются на *сильные* — хорошо развитые либо имеющие значительный потенциал развития — стороны нашей индивидуальности. Усиливая нужные, уравнивая недостаточные или нежелательные свойства нервной системы и темперамента, мы можем добиваться хороших результатов. *Индивидуальный стиль деятельности — устойчивая, подкрепленная опытом совокупность психологических средств, которая обусловлена индивидуальными качествами человека и помогает ему приспособиться к выполняемой работе.*

Поскольку индивидуальный стиль зависит от особенностей высшей нервной деятельности, он проявляется на разных уровнях

* В данном разделе рассматриваются стилевые особенности рабочих процессов. О других аспектах индивидуального стиля личности см. книгу «Творчество музыканта» данной серии.

и во многих деталях рабочего процесса. Индивидуальный стиль определяет *своеобразие* планирования работы, исправления ошибок, организации рабочего места, очередности преодоления трудностей, соотношения главных и вспомогательных действий, преобладание вербальных или образных компонентов интеллекта, устойчивость или варьирование темпа действий, распределение усилий на разных этапах, динамику утомления и восстановления сил и многое другое.

Индивидуальный стиль складывается частично стихийно, частично осознанно. Наибольшее значение имеет стремление человека к наилучшим результатам, когда ему нравится его работа, она увлекательна и высоко значима, когда ему важно расширять и углублять полученный опыт. При равнодушном, небрежном или отрицательном отношении к делу какие-то элементы индивидуального стиля все равно формируются, но на продуктивность работы это не влияет.

Стиль в большей мере определяет *тактику* рабочего процесса; *стратегия* же зависит от характера задачи и уровня профессионализма. Даже эффективный стиль деятельности лишь *помогает* раскрыть трудовой и творческий потенциал, не заменяя способностей и таланта. Хорошая тактика — весомый вклад в успехи человека, а плохая может создавать блокирующий эффект даже для яркого таланта.

В повести Рэя Бредбери «Вино из одуванчиков» [1967, с. 268–282] приводится поучительная история, похожая на притчу. Бабушка обладала чудесным поварским даром. Приготовленная ею восхитительная пища была праздником, примиряла с жизнью и, казалось, сулила бессмертие. Но вкуснейшие блюда никак не назывались, не подчинялись кулинарным правилам и не имели никакого отношения к рецептам. Таинство приготовления совершалось только по вдохновению, поэтому за многие годы ни одно кушанье никогда не походило на другое. «Когда ее спрашивали, как она стряпает, бабушка опускала глаза и глядела на свои руки — это они с каким-то непостижимым чутьем находили верный путь...<...> Она поглядывала на них с удивлением, но не мешала им жить самостоятельно — ведь по-другому они не могли и не умели!» На кухне царил дикий хаос и полумрак: все лежало вперемежку, надписей на баночках со специями не было, жалюзи давно не открывались, а бабушкины очки были в ужасном состоянии. Прибывшая в гости тетя Роза предпочитала знать, чем именно ее накормят, как называются блюда и по каким рецептам приготовлены. Она полагала, что в кухне должен царить абсолютный порядок, а мастерство бабушки только усилят современные кулинарные методы. После наведения в кухне образцового

порядка и внедрения достижений кулинарного искусства бабушкин талант исчез. Блюда, приготовленные в новых очках по всем правилам и проверенным рецептам, в светлой аккуратнейшей кухне, невозможно было есть. Понадобилось отправить тетю Розу восвояси, снова все перемешать, перепутать и рассыпать, отыскать старые очки, уничтожить поваренную книгу и поверить в себя, чтобы к бабушке вернулся талант, а для семейства — золотые времена.

«Хороших» и «плохих» индивидуальных стилей не бывает. Приемы, помогающие одним и в одних условиях, могут быть противопоказаны другим и в других ситуациях, поэтому иногда не стоит учиться на чужом опыте.

Обладатели подвижной и лабильной нервной системы могут выполнять разные действия очень быстро, следовательно, продуктивность труда у них выше там, где надо действовать активно и быстро. А обладатели инертной нервной системы хорошо справляются с медленными и однообразными действиями, стремятся выяснять все условия и тонкости выполняемой работы и имеют больше шансов добиться очень высокого качества в такой работе. Высокореактивные, со слабой нервной системой, постоянно ожидают неприятностей и стремятся предотвратить их, а обладатели сильной и подвижной нервной системы готовы идти «напролом», рисковать и выигрывать. Обладатели инертной нервной системы любят держать в идеальном порядке рабочее место, долго «копаются» и позднее приступают к делу, а подвижные наводят порядок «по ходу дела», любят «брать быка за рога». В некоторых ситуациях успех работы зависит от тщательной подготовки; в других, наоборот, чрезмерность подготовки, сложные «подстраховки успеха» могут увести в сторону от цели или за пределы рабочих сроков.

Итак, в процессе формирования индивидуального стиля человек решает несколько взаимосвязанных задач. Первая задача — *наилучшим образом использовать имеющиеся возможности*. Например, подвижные стремятся максимально опереться на свои скоростные ресурсы и на способность легко переключаться с одних действий на другие, а инертные доводят до совершенства упорядоченность и систематичность в работе. Иногда человек специально ищет (или трансформирует) рабочие задачи «под себя», как бы рассчитанные именно на его возможности. Тут возникает вторая задача — *оптимизировать**, ограничить «чрезмерно» выраженные

* Оптимальные — не усредненные, а именно такие, какие требуются для данного задания.

свойства, которые могут выступать таким же препятствием, как и «слабо» выраженные. Третья задача — *компенсировать (восполнить) недостаточные свойства*. Например, высокая скорость переключения внимания и способность длительной глубокой концентрации относятся к разным свойствам нервной системы и обычно не сочетаются у одного и того же человека «от природы». Редкий человек сумеет очень долго без напряжения концентрироваться на работе, требующей быстрого и непрерывного переключения внимания. Это означает, что одним придется искать приемы выполнения недостаточного переключения, другим — ограниченной концентрации внимания.

Источники стиля У индивидуального стиля три источника: *личная практика, коллективный опыт и подражание*. *Личная практика* создает потребность к уравниванию индивидуальных особенностей и требований выполняемой работы. На любую рабочую (учебную) ситуацию вначале человек произвольно реагирует так, как может, и тем, что имеет. Отталкиваясь от исходного «ресурса», он ищет лучшего приспособления к задаче. Если оно не дает необходимого эффекта, приходится вырабатывать у себя компенсирующие навыки.

Например, человек с замедленной реакцией вначале попытается тренировать скорость своих реакций как таковую. Поняв, что это не снимает проблемы, он ищет другие пути. Например, если он научится прогнозировать наступление каких-то событий, то будет реагировать на них с такой же скоростью, как и обладатель быстрой реакции. Интеллектуальных ресурсов должно быть достаточно для того, чтобы развивать способность мысленного прогнозирования. Иначе он продолжит искать какие-то другие психологические средства.

Коллективный опыт незримо «встроен» в профессиональную технологию. Профессиональная деятельность представляет собой систему, обобщающую всевозможные способы выполнения трудовых операций, решения задач, выработки навыков и умений. Она отражает опыт многих поколений талантливых людей, в том числе наилучшие варианты «приспособления» индивидуальности к требованиям деятельности. Можно сказать, что *профессиональная технология в скрытом виде хранит фрагменты разных индивидуальных стилей*. Нас учат не только тому, что надо делать, но и как лучше это делать и какими должны быть внутренние ощущения. Мы шагаем по дорожкам, протоптанным другими, используя их опыт дисциплинирования своей индивидуальности. В этом отношении индивидуальный стиль профессиональной музыкальной

деятельности, строго говоря, не вполне индивидуальный. Он содержит какое-то количество типовых психологических приемов приспособления к трудностям приобретения мастерства.

Подражание играет важную роль в процессе обучения и за его пределами. Мы друг другу передаем, друг у друга перенимаем приемы лучшей реализации своих сильных сторон, использования их для преодоления недостатков. Правда, принцип «делай, как Я» («делаю, как Он») может толкать к освоению стиля, чуждого собственной природе. Как показали исследования психологов, можно научиться приемам чужого стиля при решении данной задачи, но эти приемы обычно не переносятся на другие задачи. Опасно пытаться требовать от себя и от других стать «таким, каким надо», ведь можно получить «эффект тети Розы» из повести Р. Бредбери.

Стоит еще раз подчеркнуть: индивидуальный стиль вырабатывается в условиях относительной свободы выбора способа или средства выполнения конкретного рабочего действия. Если же заставить человека выполнять такие действия строго определенным способом, не отступая ни на шаг от инструкции, то формирование индивидуального стиля как связного, более или менее цельного образования затрудняется. Соответственно, снижается интерес к работе. Такую работу трудно почувствовать «своей», хотя это не означает, что даже в таких условиях человек не попытается приспособиться к жестким требованиям так, как *ему* удобнее.

Стиль как система

Во всех случаях индивидуальный стиль деятельности складывается за счет связей и отношений между свойствами и качествами человека как одного порядка (свойства нервной системы), так и разноуровневыми (эмоции, мотивация, интеллект, самооценка и др.). Стиль представляет собой более или менее гибкую *систему*, и включение в нее любого нового звена требует некоторой перестройки *отношений* между сложившимися компонентами стиля.

Лабильные нередко суетливы, поверхностны, склонны не закончив одно, переключаться на другое и т. п. Им необходимы навыки концентрации на задаче, системность самоконтроля. Инертные могут быть не только медлительными, «закапываться» в деталях, «застревать» на мелочах, теряя контроль над качеством и временем, но испытывать страх перед быстрыми действиями. Им нужны навыки выделения главных условий и основных требований задачи, укрупнение самоконтроля.

Даже полезные навыки ломают сложившийся баланс психологических инструментов деятельности. Поэтому освоение профес-

сионального мастерства часто требует *преодоления себя* в буквальном смысле. Но чтобы себя преодолевать, нужно иметь реалистическое представление о себе.

Формирование индивидуального стиля зависит от адекватной самооценки человеком разных сторон своей индивидуальности, образа действий и уровня успешности. Например, собственная торопливость или медлительность могут разными людьми оцениваться по-разному. Специалисты утверждают, что инертные чаще склонны завышать самооценки, относя себя к «средне-подвижным» или даже к «подвижным». Если человек довольствуется неверными или смутными представлениями о своих возможностях и целях, плохо ориентируется в условиях стоящих перед ним задач и требованиях к нему, то выработка профессионализма затрудняется. При этом от самооценки требуется гибкость: выделяя благоприятные и создающие препятствия свои особенности и возможности, человек должен осознавать, что в другой работе все может быть наоборот. Самооценка не должна становиться «приговором» самому себе.

Структура стиля Благодаря множественным и многоуровневым связям психологические свойства человека в системе индивидуального стиля приобретают *оптимальные характеристики*.

Любая профессиональная деятельность содержит в себе задачи, которые требуется уметь решать каждому. Некоторые из них «подходят» нам лучше всего, будто мы природой созданы для успешного их решения. Другие удаются нам хуже, поскольку не вполне соответствуют нашим индивидуальным возможностям. А в каких-то задачах мы проигрываем, хотя работаем с большим напряжением и желанием добиться успеха. Кроме того, на разных этапах рабочего процесса от человека требуются разные свойства и различные их сочетания. В идеале структура индивидуального стиля должна быть такой, чтобы профессионал на достойном уровне мог решать любые задачи и без излишнего напряжения проходить все этапы рабочего процесса.

Специалисты выделяют в структуре индивидуального стиля *устойчивую, вариативную и аварийную группы* психологических приемов.

Устойчивые приемы не зависят от характера решаемых задач. Среди них такие, в которых самопроизвольно проступает индивидуальность, и такие, которые выработаны при обучении, закреплены в опыте. Их неповторимое сочетание обычно осознается как *личная особенность*, о них говорят: «обычно я делаю так...».

Вариативные приемы подчиняются особенностям задачи и условиям ее реализации. Чем выше мастерство, тем шире вариативная часть индивидуального стиля, тем более гибкими являются отношения между природными возможностями, особенностями материала,

логикой деятельности. Когда работа сделана отлично, устойчивая часть стиля еще более укрепляется и расширяется; после неудачи отношения между элементами стиля перестраиваются.

Аварийная программа деятельности предназначена для сложных условий и включает особые приемы работы и их отношения. В зависимости от эффективности эти приемы могут способствовать развитию или расшатыванию индивидуального стиля. Так, после «провала» сложившийся индивидуальный стиль может оказаться обесцененным, что резко повышает профессиональную неуверенность даже в типичных ситуациях работы.

В поисках
эффективного
стиля

При выработке индивидуального стиля наши ориентиры — *успешность действий* и *чувство психологического комфорта*, или *удобство* выполнения действия. Если дело идет хорошо, и при этом легко, без лишнего напряжения, если рукам и телу удобно выполнять рабочие действия, то приемы их выполнения закрепляются в индивидуальном стиле. Но «успешность» и «удобство» часто вступают в противоречие. «Удобное» не всегда лучшее для достижения высокого качества. Человек, который ищет, прежде всего, избавления от напряжения, удобных для себя приемов, может исказить саму задачу, перестраивая ее «под себя».

Особенно это характерно для детей и части подростков. Даже младший школьник иногда может заявить учителю: «так играть мне неудобно!»

Стремление делать дело как можно лучше заставляет пробовать и рисковать, преодолевать себя, испытывая, по крайней мере, временный психологический дискомфорт — даже в поисках более удобного приема. Приходится жертвовать либо чувством психологического комфорта, либо качеством результата.

Из-за высокой чувствительности обладатели слабой нервной системы в сложных ситуациях должны ограничивать объемы воспринимаемой информации и затраты энергии, чтобы избежать переутомления. Но эту трудность можно «обойти» по-разному: упростить задачу и выполнить работу с наименьшим напряжением, либо объединить и укрупнить «единицы» материала, с которым работаешь, умно и четко организовать работу.

У некоторых людей разрешение противоречия перемещается в область *устойчивых* приемов. Если им «удобно», «комфортно», то они легко жертвуют качеством, убеждая себя: «я на большее не претендую», «и так сойдет». Обычно это бывает при слабой мо-

тивации и/или при неотчетливых критериях качества («а мне нравится, как получилось!»), слабых навыках самоконтроля и пр. Если же человек в любой работе ориентирован только на самое высокое качество, отвергая «удобство» приема, то его работа превращается в мучительный труд, не приносящий радости. Чрезмерное рабочее напряжение, как и абсолютный психологический комфорт, не способствуют полноценному профессиональному развитию. У мастеров описанное противоречие разрешается в области *вариативных* приемов, то есть подчиняется особенностям рабочей задачи и условиям ее решения.

Формирование индивидуального стиля начинается с первых шагов профессионального обучения. От педагога требуется интуиция, терпение и такт, чтобы избежать грубого вмешательства и, одновременно, не пропустить важные моменты этого процесса. Если не обращать внимания на особенности выполнения рабочих действий, то ученик найдет удобные для себя, но непродуктивные приемы, что рано или поздно создаст ему препятствия. Мастерство педагога в том, чтобы уметь быстро распознать, *где* именно требуются психологические приспособления, *какими* они могут быть и *как* можно в этом помочь ученику.

2.6. ТРЕВОГА И ТРЕВОЖНОСТЬ

Тот, кто научится тревожиться надлежащим образом — научится самому главному.

С. Кьеркегор

Чувство и
состояние

Чувство тревоги знакомо каждому человеку — внутреннее напряжение из-за какой-то неясной угрозы, страх неизвестно чего, ожидание плохого поворота событий вместе с острым ощущением незащитности и беспомощности. При сильной тревоге сердце бьется часто, давление повышается, во рту сухость и неприятный привкус, спазмы в горле, тяжесть или боль в голове, в руках жар или похолодание, слабость, дрожь; появляются зуд и покраснение кожи, покалывание, потливость, может возникнуть тошнота, учащенное мочеиспускание, одышка, расстройство желудка.

Многие из перечисленных симптомов настолько связаны с состоянием тревоги, что, возникнув в иных обстоятельствах, повышают тревогу. Стоит, например, сильно напрячь мышцы шеи и горла, ощутить сухость во рту или зуд и похолодание в руках, как почувствуешь тревогу.

Чувство тревоги может быть непродолжительным и после исчезновения предпосылок тревоги у большинства людей проходит бесследно. Оно может переходить в более длительное *психологическое состояние* постоянного напряжения, раздражительности, озабоченности или вялости; человека мучают смутные мрачные предчувствия, чувство неполноценности, бессонница или сонливость. Движения становятся скованными или суетливыми, нападает болтливость или речевой ступор, нередко с заиканием.

Тревога
и страх

Тревога и страх связаны неразрывно. При страхе тревога возрастает, а увеличивающаяся тревога еще больше обостряет страх, который перерастает в ужас; соответственно, тревога переходит в панику, неуправляемую агрессию или полную апатию.

Различие же тревоги и страха в следующем. Тревога связана с переживанием *неопределенности*, ассоциируется со многими потенциальными опасностями, а страх всегда *конкретен*. Также тревога, по мнению некоторых исследователей, представляет собой реакцию на *субъективно* значимую ситуацию, а страх связан с переживанием *объективной* опасности [Reubart D., 1985, p.5].

Динамика

Состояние тревоги начинается с нарастания внутренней напряженности, которое может не иметь негативного оттенка и не оказывать заметного влияния на поведение. Если ситуация прояснилась (опасность оказалась мнимой, не слишком серьезной или отступила) и/или человек сумел найти какую-то защиту от нее, то внутренняя напряженность спадает. Но если ситуация обостряется, то внутреннее напряжение перерастает в тревогу, которая постепенно выходит из-под контроля и усиливается.

Вместе с нарастанием тревоги начинает изменяться внутренняя психологическая картина происходящего. Теряется ощущение, что значимо, а что нет, что главное, а что второстепенное. Реакция на какие-то случайные детали усиливается; они преувеличиваются, при этом кажется, что пропущено что-то важное. Отрицательная эмоциональная окраска нарастает, а способность логического анализа происходящего, разумного управления поведением снижается («от волнения ничего не соображаю»). Все это еще больше усиливает ощущение неопределенной угрозы. Тогда человек пытается связать свою тревогу с каким-то конкретным событием, лицом или объектом, от которого может исходить угроза. Уровень внутреннего напряжения становится невыносимым и требует «разрядки» в движении или в действии («надо что-то делать»). Дальнейшее развитие тревоги может иметь как «волевой», так и «панический» сценарии.

Описанная динамика состояний тревоги иногда разворачивается стремительно, иногда — в течение достаточно продолжи-

тельного времени, проходя все фазы. Редко испытывают тревогу люди с низкой эмоциональной впечатлительностью, неразвитым воображением, пониженной способностью мысленного прогнозирования.

Свойство личности У некоторых людей переживание тревоги становится привычным и превращается в черту личности — *тревожность*. Тревожность может отражать реально *неблагоприятный для личности расклад событий и отношений*. Она закрепляется у людей, у которых хронически не складываются отношения с другими, кому приходится терпеть грубую критику, несправедливые упреки и оценки, решать очень сложные задачи в неблагоприятных условиях. Тревожные люди постоянно ожидают всевозможных неприятностей, окружающий мир для них *потенциально* враждебен. На любую ситуацию, которая *кажется* им опасной, они реагируют резким возрастанием тревоги и соответственно ведут себя.

Но также тревога может возникать при внешнем благополучии, отражая *внутренние проблемы*. Она повышается при жесткой установке на успех, при столкновении взаимоисключающих стремлений, в ситуации противоречия между побуждениями и возможностями личности. Тревожность обязательно будет присуща человеку, стремящемуся управлять процессами, которыми нельзя и не нужно управлять.

Например, пытаться волевым усилием завершить «сырую» работу, которая требует времени и неспешного обдумывания, все равно, что усилием воли заставить волосы расти быстрее. Тот же эффект возникает и тогда, когда человек пытается управлять чувствами других, их сознанием, считая себя вправе контролировать *любые* процессы — в своем теле, в своем деле, в своей семье и среде.

Тревожные люди *отождествляют себя* со своей тревогой, мучаются оттого, что оказались слабыми, трусливыми, беззащитными, неспособными сдерживать страхи и противостоять угрозам. Любящие близкие своим безмерным сопереживанием невольно тревогу усиливают.

Как показывают исследования, женщины переживают тревогу острее мужчин; люди, результат работы которых зависит только от них, более тревожны, чем участвующие в коллективном труде; высококвалифицированные, напряженно работающие люди тревожнее, чем неумелые и не отличающиеся трудолюбием. Нет людей, которые были бы тревожными всегда и во всем. Тревожность проявляется у человека избирательно, то есть захватывает какую-то важную для него жизненную сферу.

Например, у подростков тревоги связаны чаще с внешностью и сферой общения со сверстниками, у зрелых людей, — с отношениями в семье, с коллегами или «начальством», у пожилых — с состоянием здоровья своим и близких.

Тревожность может закрепляться у суеверных людей. Когда сильно переживаешь, кажется, отгоняешь от себя неприятности (как будто тревога — цена за то, что «все как-нибудь обойдется»).

**Функции
ТРЕВОГИ**

Тревога — естественное психологическое состояние, у нее множество важных для выживания человека функций. Во-первых, она повышает чувствительность к признакам опасного развития событий, тем самым готовит почву для опознания источника опасности, выбора наилучшего поведения и мобилизации сил в данной ситуации. У каждого человека существует свой оптимальный, то есть «полезный» уровень тревожности, который мобилизует активность, самоконтроль и даже самовоспитание.

Тревога падает — значит предпринятые усилия достаточны, действия правильные. Благополучный исход и освобождение от тревоги вызывают чувство особого удовольствия, подъем самоуважения. Предчувствие этого удовольствия, с одной стороны, может подстегивать поиск выхода из подобных ситуаций, а с другой — заставляет некоторых людей искать все новые острые ситуации и, соответственно, еще и еще раз переживать удовольствие от очередной «победы».

Во-вторых, тревога расширяет привычные формы поведения, высвобождая нередко скрытые ресурсы. В состоянии тревоги у человека нарушаются автоматизированные навыки, привычные реакции и шаблоны поведения. Психика становится более гибкой, пластичной, способной на «нестандартные ответы».

С этой функцией тревоги связан парадокс сценического волнения. Большинство музыкантов считает, что «волноваться надо», «уж лучше мандраж, чем полное спокойствие», что предконцертное спокойствие — дурное предзнаменование*. Они начинают волноваться уже из-за того, что волнуются меньше обычного или «совсем не волнуются». Такие музыканты хотели бы повысить эмоциональную устойчивость и управляемость своим состоянием:

* Сходная тенденция наблюдается и у высококлассных спортсменов. Вот фрагмент интервью гимнастки С. Хоркиной: «Если выходишь к снаряду спокойный как удав — точно завалишься. А если чувствуешь мандраж небольшой, не трясучка нервическая, а такой как бы поджатый, когда в груди становится так горячо и внутри что-то трепещет, — вот тогда все будет хорошо и выступишь нормально» [Хоркина С. Не комплексую из-за отсутствия вкуса /МК, 29 сентября 1998 г.]

не избавиться от тревоги, но «сдвинуть» ее к некой оптимальной границе. Бывает, что в аварийной ситуации (например, исполнение «сырой» программы с плохо знакомыми партнерами) именно позитивные свойства тревоги — повышение гибкости и реактивности психики — позволяют с честью выйти из трудного положения.

В-третьих, из-за повышенной пластичности психики в состоянии тревоги человек становится более внушаемым, способным некритически принимать информацию — не только внешние воздействия, но и «подсказки» собственной интуиции. Парадоксальным образом тревожность повышает обучаемость (особенно социальную) и в какой-то степени творческий потенциал.

По некоторым данным, люди с высоким уровнем творческих способностей отличаются и более высокой тревожностью. Хотя для легких и трудных задач необходим разный уровень тревоги: для легких он должен быть немного выше [Кочубей Б., Новикова Е., 1988].

В-четвертых, тревога часто заставляет нас видеть вещи новыми глазами, *переосмысливать ситуацию*, в которой мы оказались. Тревога возникает в настоящий момент времени, но под ее влиянием человек иногда начинает пересматривать оценку прошлых и будущих событий. Интерпретация может быть как в негативном, так и в позитивном ключе. Под воздействием тревоги человек может примысливать источники угрозы в других людях и в своих поступках, «видеть» знаки скрытых болезней в собственном теле и др. Но также он может внезапно ясно понять, что им на самом деле движет, что ему действительно дорого и важно, без чего он не сможет жить.

В-пятых, *тревога «запускает» инстинкты*, то есть врожденные программы поведения в опасных ситуациях. Это происходит при ее неуправляемом усилении. У животных и у людей срабатывают древние инстинкты «бежать», «нападать», «застыть» (впасть в ступор, притвориться мертвым). «Бежать» придется тогда, когда нечем защищаться, «нападать» — когда опасный объект можно устранить, «застыть» — если нет возможности ни убежать, ни нападать.

ВКЛАД
ТЕМПЕРАМЕНТА У каждого человека тревога ассоциируется с определенными ситуациями и тем самым фиксируется, особенно если выход из ситуации был неудачным или драматическим. Таким образом, тревожные состояния и связанные с ними модели поведения как бы выучиваются и в сходных ситуациях воспроизводятся.

Особенности переживания тревоги связаны с индивидуальными характеристиками биологической (в первую очередь, эндокринной системы) и нервной конституции. Поэтому реакция на

опасность у каждого человека индивидуальна и относительно независима от типа и масштаба опасности. Это явление называют индивидуальной *нормой тревожности*. У одних людей она выше, у других — ниже.

Норма тревожности зависит от реактивности нервной системы [Стреляу Я., 1982, с. 132]. То, что у низкорективных людей не вызывает чувства опасности, у высокорективных рождает сильный эмоциональный отклик. Соответственно, в жизни таких людей «потенциально опасных» ситуаций окажется больше и тревожность у них будет выше. Однако высокая реактивность создает лишь предпосылки для личностной тревожности. В свою очередь, закрепившаяся высокая тревожность «раскачивает» генетически обусловленный уровень реактивности, повышает его для поддержания более высокого психологического тонуса.

Свойства высшей нервной деятельности и темперамента влияют на такие характеристики человека, как устойчивость/неустойчивость к тревоге, ситуативность тревоги или превращение ее в личностное качество, склонность видеть угрозу в нейтральных ситуациях, выраженность физиологических симптомов тревоги, медленное/быстрое возникновение/угасание тревоги и некоторые другие.

Осознание степени собственной тревоги и ее *объективная* картина часто не совпадают. По данным исследований, человек может утверждать, что всегда испытывает сильную тревогу в определенных ситуациях, но замеры физиологических показателей тревоги в таких ситуациях (частоты пульса, ритма дыхания, электропроводимости кожи и др.) обычно показывают, что реально ее уровень ниже, и наоборот. Физиологические и некоторые психологические показатели тревоги зависят от темперамента, но содержание и самооценка тревоги определяются *личностными факторами*.

**ОБЩИЕ
ФАКТОРЫ
ТРЕВОГИ**

На переживание тревоги влияют возраст, пол, национально-культурные и некоторые другие особенности. Состояния тревоги впервые возникают около трех лет, вместе с развитием воображения и речи. В дошкольном и старшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. В 9–11 лет уровень тревожности у детей выравнивается, а после 12 лет у девочек возрастает, у мальчиков же снижается. Интенсивность тревоги от первого к последнему классу школы возрастает более чем в два раза. К 20 годам она достигает пика, к 30 постепенно снижается; второй подъем уровня тревожности наблюдается после 60 лет [Кочубей Б., Новикова Е., 1988, с. 32, 34].

Вместе с тем состояния тревоги в разных социальных обществах имеют свой *символический код* и отсюда некоторые национально-культурные различия.

Исследователи сравнили источники тревоги детей из разных стран в возрасте 11–12 и 15–16 лет [Кочубей Б., Новикова Е., там же, с. 31–40]. Венгерские дети боялись выглядеть смешными, неловкими, нелепыми, опасались наказания за неправильное действие, но осознавали, что причины их неудач могут быть заключены в собственных поступках. Тревоги шведских детей часто были иррациональными, связанными с разного рода архаическими ситуациями (темнота, гроза, огонь, вымышленные сверхъестественные существа). К 15–16 годам у них появляется тревога, связанная с угрозами в мире (возможность войны, гибели людей). Индийские дети больше, чем их сверстники из других стран, боялись смерти — от животных, опасных людей, сверхъестественных причин. С возрастом у девочек страх смерти уменьшался, у мальчиков увеличивался. Ребята из Йемена больше всего боялись разлуки с родителями, что объяснялось кочевым образом жизни племен, к которым относились дети. Советские дети (в эксперименте участвовали москвичи) испытывали тревогу в связи с состоянием здоровья, настроением, самочувствием родителей.* Они редко осознавали свою роль в собственных неудачах, показали себя реалистами и оптимистами. Тревога девочек чаще связана с другими людьми, с отношениями окружающих, возможностью ссоры, разлуки и т. п. В 11–12 лет девочки чаще испытывают страхи, связанные со сверхъестественными объектами или архаическими ситуациями (мертвецами, чудищами, темнотой, пожаром, высотой и др.). К 15–16 годам эти страхи проходят. Мальчики боятся насилия, физических травм, несчастных случаев, наказания от взрослых. В одной и той же ситуации девочки боятся, что плохо проявят себя и от них отвернутся, а мальчики — что их накажут. Отсюда девочку в состоянии тревоги нужно поддержать, убедить, что она справится, и в любом случае ее будут любить по-прежнему, а мальчику помочь избавиться от страха наказания, позора, унижения, формируя у него чувство ответственности за свои поступки [там же, с. 39–40].

ЗАЩИТА ОТ ТРЕВОГИ

Состояние тревоги — дискомфортное, часто мучительное. Чтобы снизить тяжесть тревоги, люди пытаются как-то *уменьшить неопределенность* ситуации и *повысить чувство защищенности*. Самое простое средство уменьшить неопределенность — обсудить свои тревоги с другими; сформулированные и проанализированные, они становятся более конкретными. К тому же людям важно знать, что другие испытывают то же самое в сходных ситуациях.

* Некоторые родители прибегают к особой воспитательной мере — шантажу собственным здоровьем с целью заставить ребенка выполнить то или иное требование (прийти вовремя с прогулки, хорошо сдать экзамен и т. п.). К примеру: «я этого не переживу...», «ты знаешь, как я буду переживать...», «у меня будет инфаркт, если ты...» и т. п.

Простым (и древнейшим) средством повышения чувства защищенности служат различные ритуальные действия (не делать чего-либо или делать строго в определенном порядке), приметы, талисманы. Они создают *символическую защиту* от неясных угроз и опасностей.

У представителей многих профессий, связанных с риском, со сложными условиями работы и возможностью вмешательства непредсказуемых факторов (летчики, космонавты, хирурги, спортсмены, актеры, музыканты), традиционно имеются свои приметы «на удачу» и на «неудачу». Например, «закон понедельника», когда нежелательно запускать космические летающие объекты или делать операции.

Но суеверия как средства психологической защиты привязывают к себе человека, замыкая его в магический круг: когда верная «примета» не сбылась, когда счастливый ритуал не может быть исполнен, то не сработавшая «защита» от тревоги становится новым источником тревоги.

У людей с высоким уровнем личностной тревожности возникает потребность в жизненных «нишах», свободных от потенциальных угроз. Так появляются «хобби», уходы в виртуальную (фантастическую) реальность, искусственные средства психологической разгрузки (алкоголь и т. п.). Такие средства размыкают связь человека с его реальными проблемами, но не уничтожают источники его тревог.

Сходную защитную роль могут играть заболевания (простудные, желудочно-кишечные, аллергические и др.), возникающие в периоды наивысшего волнения: они «выключают» из напряженной жизненной ситуации. Например, предстояло важное дело, человек все время думал о нем, волновался («как все пройдет?») и вдруг накануне заболел. Острота ситуации и эмоциональное напряжение резко снизились.

Еще один способ защиты — отрицание своей тревожности, «маскировка» ее неверными самооценками и вытекающими из них способами поведения. Так, защитой может служить агрессия («чтобы не бояться других, нужно, чтобы боялись меня») в виде раздражительности, повышенной («разоблачающей») критичности по отношению к окружающим.

Оптимальная психологическая защита от тревоги не искажает восприятие реальности и не препятствует гибкому поведению.

У музыкантов различают *состояния* сценической тревоги — временные, преходящие, и сценическую (артистическую) *тревожность* как устойчивое профессионально-личностное свойство. По поводу

взаимосвязи между «общей» и «сценической» тревогой, между артистической и личностной тревожностью существуют разные точки зрения.

Некоторые исследователи полагают, что сценическая тревога обусловлена нервной конституцией. Ее предпосылкой выступают слабая, неуравновешенная нервная система, а также связанные с ней свойства темперамента: эмоциональная впечатлительность, лабильность, интроверсия*, низкая саморегуляция, эмоциональная неустойчивость. Такая нервно-психическая конституция желательна для творческой музыкальной деятельности, но потенциально располагает к высокой норме тревожности.

Личностная тревожность человека возрастает в ситуациях угрозы самоуважению, репутации, отношениям с окружающими. Поэтому «перенос» на сцену личностной тревоги кажется закономерным. Для некоторых высокотревожных музыкантов (мнительных, склонных к беспокойству во всех жизненных ситуациях) исполнительская и «общая» тревожность составляют единый сложный личностный комплекс [Лирер П., 2001].

Тревожность личностная и артистическая могут быть взаимосвязаны и через такие качества характера, как раздражительность, грубость, нетерпимость, чрезмерная пунктуальность, необязательность (неспособность соизмерять свои обещания с реальными возможностями), неискренность, властность, психологическая зависимость от мнения других людей и некоторые другие.

Артистическая тревожность иногда может внезапно возрастать в неблагоприятных обстоятельствах: в связи с семейными драмами; тяжелыми заболеваниями, не затронувшими профессиональный аппарат; перерывами в обучении и концертной практике, не исключающими возможность заниматься самостоятельно; неосуществившимися планами, в которые безудержно верилось; «предательством друзей» и т. п.

Однако исследования показали, что связь между артистической и личностной тревожностью все же может быть слабой или вовсе ничтожной. Не все обладатели описанной выше нервно-психической конституции испытывают сильнейшее волнение на сцене. Многое зависит от факторов профессионального порядка, которые смягчают и/или компенсируют врожденные тенденции психической деятельности. По данным опросов талантливых высококвалифицированных музыкантов, сценическая тревожность может выступать как

* По другим данным, экстраверсия и интроверсия не влияют на уровень тревожности в профессиональной деятельности [Китаев-Смык Л., 1983, с. 36–37].

относительно независимый фактор и находится в противоречии с тревожностью музыканта в повседневной жизни [Бочкарев А., 1975, с. 13; 2006, с. 283]. Вклад личностной тревожности в сценическое волнение музыканта составляет примерно одну треть, а две трети с индивидуальными психологическими чертами не связаны. И эти самые две трети «лечатся» работой за инструментом и разумными действиями педагога иногда легче, чем специальными методиками психотерапевтов [Лирер П., 2001].

Так, например, развитие навыков глубокого тщательного анализа исполняемых произведений совершенствует исполнительский контроль и вследствие этого уменьшает сценическую тревожность музыканта [там же].

Все это дает основания для анализа сценического волнения как относительно самодостаточного фактора психологии музыкальной деятельности.

§3. СЦЕНИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ: ФЕНОМЕН, ДИНАМИКА, САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Странная профессия. Можно быть физически и духовно в прекрасной форме — и сделать ничтожно мало для собственного удовлетворения... В то же время, будучи больным, в неблагоприятных обстоятельствах иногда даешь наилучшее.

Гр. Пятигорский

...я стесняюсь эстрады и в то же время люблю ее...

М. Гринберг

Выступление на публике всегда изменяет психологическое состояние музыканта, вне зависимости от того, насколько он волнуется. В этом состоянии он иначе движется, действует, мыслит, чувствует, сосредотачивается, напоминает и пр. Но сами сценические состояния обладают множеством качественных оттенков, разной энергетикой, динамикой, переходностью, продолжительностью во времени. Они никогда в точности не повторяются в сценической жизни одного музыканта и не похожи у разных музыкантов. Эстрадное самочувствие противоречиво, психологически двойственно и непредсказуемо в своем влиянии на творческий результат. Многие музыканты могли бы согласиться с Гр. Пятигорским и в то же время сказать о себе то же, что и М. Гринберг.

Сценическая тревога (эстрадное волнение) становится значимым явлением профессиональной жизни музыкантов примерно с конца XVII– начала XVIII вв., одновременно с интенсивным становлением публичной концертной жизни в европейской культуре. С середины XIX в., когда входит в моду исполнение солистами концертных программ наизусть, упоминание о сценическом волнении и его последствиях встречается в мемуарной литературе все чаще. Уже в первых десятилетиях XX в., когда профессия музыканта становится массовой, эстрадное волнение начали активно исследовать психологи. К началу XXI столетия трудами нескольких поколений исследователей накоплена обширная библиотека книг и статей по этой проблеме. Но цельная, непротиворечивая картина явления пока не сложилась. Сценическое волнение предстает довольно запутанной научной областью для ученых-психологов, сложной практической задачей для музыкантов-педагогов и болезненной личной проблемой для многих музыкантов-исполнителей.

На сцене волнуются музыканты выдающиеся и рядовые, творчески активные и остающиеся в тени, выступающие регулярно и редко, с высоким профессионализмом и начинающие, психически

устойчивые, стремящиеся к профессиональной карьере, и невротизированные, с заниженной самооценкой, мнительные интроверты и жизнерадостные экстраверты, реалисты, циники и фантазеры с буйным воображением, трудоголики и ленивые и т. д.

3.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ШКАЛА СЦЕНИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Словарь сценических состояний включает в себя два полюса. Это состояния «плохие» — «волнение», «тревога», «страх», «стресс», «мандраж», «трясучка», «лихорадка» и состояния «хорошие» — «вдохновение», «кураж», «полет», «драйв», «в ударе» и т. п. «Плохие» состояния мучительны, разрушают достигнутые результаты и уверенность в себе, оставляя психологические травмы. «Хорошие» состояния — творчески-продуктивные, окрыляющие, развивающие. Между ними множество разнообразных вариантов сценических состояний со своими психологическими особенностями и оттенками.

Видимо, психологические состояния «на публике» у людей разных профессий имеют общие закономерности. В их описаниях музыканты, актеры, лекторы, спортсмены пользуются сходными выражениями, отмечают похожие явления в самочувствии и поведении. Это сходство маскируется различием ситуаций — за роялем, на спортивном снаряде, за кафедрой или в свете театральных софитов. Словом, существует некая общая шкала сценических состояний, к рассмотрению которой мы и переходим*.

**ИДЕАЛЬНОЕ
СЦЕНИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ**

Слово «идеальный» в житейской практике используется в двух значениях. Во-первых, им обозначают ситуацию, когда любые действия человека не встречают никаких препятствий — ни внешних, ни внутренних («все *шло* идеально!»). Во-вторых, этим словом характеризуют результаты, превышающие все мыслимые ожидания («*получилось* просто идеально!»). Оба значения слова можно отнести и к так называемому *идеальному музыкально-сценическому состоянию*.

Это особое, редкое даже для больших артистов состояние неволевой свободы: физической, психологической, духовной. Любые действия, кажется, не встречают препятствий и достигается результат, в котором музыкант *превосходит самого себя*. Происходит удивительное прояснение мысли, все ощущается особенно остро

* Шкала сценических состояний составлена по индивидуальным описаниям сценического самочувствия в опубликованных источниках (письма, мемуары, воспоминания, интервью), а также по результатам опросов, проведенных автором книги и ее учениками. Использованы материалы консультативной работы со студентами из личных архивов автора.

и отчетливо. Повышаются тонус мышечной активности, скорость и интенсивность всех психических процессов. Обостряются зрение, слух, интуиция; раскрываются резервы памяти (прежде всего, моторной, эмоциональной и образной). Преобразуется (в сторону сжатия) ощущение времени и (в сторону ослабления) чувство собственного Я. (Я как внутренняя сила остается пассивным «наблюдателем» происходящего: вся энергия направлена и сконцентрирована исключительно на деле.) Исчезают мешающие физические ощущения (насморк, головная боль, голод и др.), возрастает глубина эмоционального переживания музыки; всё житейское и личное испаряется как капля воды на раскаленном металле, в том числе волнение, страхи, оценки, прогнозы и т. п.

Очень редко у музыканта в такие минуты бывает психологическое переживание «парения духа», будто во время исполнения он видит самого себя с какой-то высокой точки над сценой.

Идеальное состояние переживается как непосредственный творческий акт, вплоть до иллюзии, будто музыкант сам сочинил исполняемое произведение [Вицинский А., 2003, с. 81, 82]. Нередко происходят качественные сдвиги в понимании исполняемого сочинения.

Пережитое на сцене вдохновенное «состояние авторства» исполняемой музыки заставило М. Гринберг изменить психологическую установку в домашней работе: «когда я занимаюсь дома, я думаю о том, что я написала эту пьесу. Это помогает мне как исполнителю лучше раскрыть ее. Но началось это, возникло это ощущение — на эстраде» [цит. по: Вицинский А., 2003, с. 75].

В этом состоянии психологическое управление и контроль исполнительской деятельности изменяются настолько, что после выступления невозможно восстановить в деталях, что и как происходило на сцене. Такие состояния появляются непредсказуемо для самого музыканта и остаются в памяти как лучшие минуты жизни.

Идеальные состояния варьируются по интенсивности, глубине и продолжительности. Они сходны с измененными состояниями сознания — трансовыми и экстатическими, а также с «пиковыми», или «расширенными состояниями сознания», которым А. Маслоу придавал особое значение в процессе самоактуализации личности [см. гл. 1, §2]. Вхождение в измененные состояния сознания достигается погружением (телесным и психологическим) в некий целевой мыслеобраз. Характерно необычные единство телесных и психических функций, благодаря чему возрастает глубина переживания и свобода его реализации в действии.

Это подчеркивают актеры и спортсмены. «Мне кажется, — отмечает один из актеров, — будто я обладаю умной и послушной машиной, в совершенстве исполняющей мой любой приказ» [цит. по: Тальян А., 1970, с. 184]. А вот свидетельство одного из спортсменов: «Неожиданно все заработало. Я не интересовался больше, что делать или как делать — все производилось автоматически. Я лишь наблюдал. Ничто не могло помешать мне в этот момент. Я целиком был поглощен тем, что происходило... Я чувствовал внутреннюю уверенность. Это было потрясающе... Я наблюдал за своими достижениями совершенства и наслаждался ими, они принадлежали мне. Это было какое-то необъяснимое состояние подъема...» [Унестоль А.-Э., 1986, с. 90]. У высококлассных спортсменов в таких состояниях происходит резкое изменение ощущений и восприятий, сужение зрительного поля, искажение чувства времени. В тех видах спорта, где требуется быстрая реакция или повышенная зоркость, отмечается субъективное замедление *ощущения времени движений*: в восприятии собственные движения предстают более замедленными, чем на самом деле, что изменяет психологическое содержание самоконтроля*. Спортсмен ощущает в себе способность сделать абсолютно все, что требуется [Унестоль А.-Э., 1986, с. 89].

Оптимальные состояния

Оптимальные состояния (лат. *optimus* — наилучший) можно характеризовать как наиболее благоприятные, лучше всего соответствующие задаче выступления перед публикой. Это довольно широкий спектр состояний высокого психологического возбуждения, окрашенного эмоциями приподнятости, радости, азарта, «полета», увлеченности, упоения музыкой. Пережить их можно *только на сцене и только в контакте с публикой*.

Особенность оптимальных состояний передают три ключевых слова: легкость, увлеченность, свобода. Будто само собой выходит все, что задумано и как задумано. Доминирую состояния творческого подъема, праздника, импровизационности, готовность рисковать, испытывать себя, отсутствует страх. Возникает удивительное чувство свободной игры внутренних сил и возможностей. Подобные состояния определяются метафорой «быть в ударе». Актеры называют их состояниями «куража» (от фр. *courage* — храбрость, смелость). Но при этом все же нет ощущения чего-то редкого и необычного, как нет и переживания духовной активности, о которой многие упоминают, описывая идеальные состояния.

* Подобное явление выделял В. Григорьев у великих музыкантов — Н. Паганини и Ф. Листа [Григорьев В., 1987].

В оптимальном состоянии исчезает ощущение технических трудностей, раскрываются скрытые резервы беглости и двигательной выносливости. Активизируется интуитивный потенциал ума и пробуждается мудрость тела.

Психологи полагают, что этот тип состояний возникает в ситуациях решения особых задач. Задача не поддается логическому анализу, а решение должно быть мгновенным, целесообразным, действия точными и быстрыми. Сценическое исполнение сравнимо с такой задачей. Музыкант на сцене должен учитывать огромное количество непрерывно меняющихся факторов, которые невозможно логически упорядочить вообще, тем более при сжатых сроках. Как выразился К. Игумнов: «На эстраде нет времени думать». Тем не менее, сцена требует «ясной головы», мгновенных точных оценок и гибкой пластической реакции.

Музыканты отмечают пластичность, «откликаемость» двигательного аппарата на тончайшие нюансы внутреннего образа, будто руки «сами знают», что нужно делать и делают это наилучшим образом. Чувство свободы доставляет слуховую и почти физическую радость; не возникает мыслей об ответственности и «суде публики». Тишина зала кажется теплой и отзывчивой, вдохновляет на тембровые и интонационные «находки». Возникшие на эстраде «искры», «открытия», «сдвиги» в понимании музыки остаются навсегда в индивидуальной исполнительской концепции произведения.

Такое состояние и называют «хорошим волнением». Вот как, например, его описывает Я. Флиер: «Для меня эстрада приятна, я очень люблю выступать. Может быть, для меня это самое приятное в жизни. Волнение есть, но в нем чувствуется какая-то приподнятость. Это — «помогающее» волнение. На эстраде у меня возникает какая-то творческая свобода действия <...> все, что до сих пор в работе было существенно (текст, пальцы и пр.), закрывается чем-то другим — состоянием упоения музыкой» [цит. по: Вицинский А., 2003, с. 79].

И у актера оптимальное сценическое самочувствие выражается в том, что «всякое создаваемое внутри чувство отражается во вне.<...> Все душевные и физические элементы его самочувствия у него начеку и мгновенно откликаются на призыв» [Станиславский К., 1955, с. 270]. Возможно, с описываемыми состояниями связан тот самый «наркотик сцены», который заставляет артиста вновь и вновь, несмотря ни на что, стремиться на публику.

Спортсмены отмечают отличную концентрацию внимания, обостренность специальных восприятий («чувство воды» у пловцов, «чувство снега» у лыжников, «чувство мяча» в игровых видах

спорта и т. п.), повышение скорости, гибкости, критичности мышления, психологической «помехоустойчивости». Нетерпение, связанное с желанием скорее начать выступление и с полной отдачей сил бороться за достижение цели, не снижает контроля за техникой выполнения действий, экономией сил и т. д.

У каждого музыканта свои психологические показатели наилучшего состояния для ответственных ситуаций. Они становятся личным «эталон» сценического самочувствия и результативности. О подобных состояниях говорят: «Когда волнуюсь, то играю лучше». Отсюда советы «запоминать» психологические состояния наиболее успешных выступлений и по этим образцам контролировать свою предконцертную тревогу. Если возбуждение выше этого уровня, то снижается контроль исполнения; а если ниже — то теряется яркость и «энергетика» игры.

Как показали исследования психологов, успешность выступления на соревнованиях не зависит от уровня тревожности. Одни спортсмены достигают прекрасных результатов при наивысшем возбуждении, другие — при умеренном. Кому-то требуется помощь для снижения тревоги, а для кого-то это может оказаться губительным [Морган У., Эликсон К., 1990, с. 155–163]. То же и у музыкантов. Если для музыканта сценический стул на всю жизнь остается «электрическим стулом», о чем писал Гр. Пятигорский, то это не означает, что на нем нельзя хорошо и вдохновенно играть.

Нормальная
работоспособность
на сцене

Рабочее, или операциональное (лат. *operatio* — действие), состояние позволяет, несмотря на волнение, сохранить *качество исполнения*. Ведь выступление на публике — *целевая основа труда* музыканта, и результаты в любых случаях должны соответствовать требованиям *профессионализма*.

Психический тонус на сцене более высокий, нежели во время занятий дома или в классе, как и степень эмоциональной напряженности. Но при этом сохраняются собранность, сосредоточенность внимания, способность к самоконтролю, концентрация на процессе исполнения, критичность, психологический и творческий контакт с партнерами. Мастерство исполнения преобладает над непосредственностью; ощущение легкости, спонтанности, импровизационности отсутствует. Те или иные недочеты исполнения быстро фиксируются и исправляются «на ходу», оставаясь незаметными для слушателя.

Здесь большую роль играет качество автоматизации основных игровых навыков, которые реализуются в отработанном темпе, без напряжения внимания и обеспечивают сохранение устойчи-

вой сценической работоспособности, отсутствие грубых ошибок. Рабочее состояние можно даже назвать комфортным, хотя в нем слабо выражена «творческая энергетика» сцены. Такое сценическое состояние более характерно для исполнения хорошо обыгранной программы. При частых выступлениях напряжение почти не ощущается, о «сценическом волнении» обычно не говорят.

Характерный фрагмент из интервью Я. Хейфеца: «Конечно, перед выступлением может произойти что-то, заставляющее меня волноваться; иногда я не чувствую себя совершенно спокойно, выходя на эстраду. Это может быть связано с переменной часовой пояса, с плохим сном, неважной едой и т. д., но „страхом сцены“ я бы это не назвал» [Мастера зарубежной культуры..., 1990, с. 122].

Умение входить в подобные состояния делает музыканта относительно независимым от колебаний собственного психологического самочувствия. Многие выдающиеся педагоги для предупреждения сильного волнения ориентировали учеников именно на рабочее сценическое состояние *как наиболее достижимое*. Они полагали, что завышение творческих целей и задач хорошо в домашней работе, а на сцене, как говорил ученикам в таких случаях А. Ямпольский, «не играй лучше, чем ты можешь» [цит. по: Григорьев В., 1998, с. 97].

Очень точно в «Военном летчике» А. Сент-Экзюпери схвачен эталон рабочих состояний в сложных условиях: «... я занимаюсь своим ремеслом. Я не испытываю ничего, кроме физического удовольствия от насыщенных смыслом, самодовлеющих действий. У меня нет ни ощущения великой опасности (снаряжаясь в полет, я волновался куда сильнее), ни такого чувства, будто я исполняю великий долг» [цит. по: Наенко С., 1976, с. 43].

Рабочие состояния, как и в предыдущих случаях, индивидуализированы, отличаются по степени напряжения и продуктивности, по ощущению свободы и подконтрольности действий, по эмоциональному тону и общему психологическому самочувствию. Иногда они ближе к «подъему», а иногда — к «домашним» рабочим состояниям. Но в целом музыканты обычно не ожидают от них творческих открытий.

Как заметил Э. Гилельс: «Могут быть на эстраде отдельные удачные моменты, когда играешь с большим вдохновением. Но, как правило, в среднем на эстраде играешь хуже, чем дома... Все самые лучшие, сокровенные мысли возникают дома, а не на эстраде...» [цит. по: Вицинский А., 2003, с. 80].

**Тревожно-
напряженные
состояния**

Вот мы и добрались до «плохого» сценического волнения, или тревожно-напряженных состояний, когда деятельность упрощается, а самоконтроль, концентрация внимания, эффективность воли снижаются. Нередко сбиваются автоматизированные навыки, нарушается контакт с публикой и партнерами, могут захлестывать эмоции стыда, вины, злости, отчаяния. Как следствие — погрешности темповые, технические, интонационные, а также отказы памяти.

Тревожно-напряженные состояния чаще бывают *кратковременными*, «*переходными*», с убыванием или нарастанием напряженности и дезорганизации. Реакции сдвигаются к крайним точкам шкалы «торможение — возбуждение». У одних наблюдается очень высокая психическая и мышечная напряженность и, вместе с тем, импульсивность действий и поступков, которая переходит в суетливость, а затем в панику. У них искажается способность выполнять привычные действия, удерживать даже простейшие инструкции, увеличивается число «глупых» ошибок. У других тревожная напряженность выражается в вялости, безразличии к себе и к результату собственных действий. Возрастает скованность (особенно ярко в мимике), неестественность поз и движений, замедленность психических процессов. Особенно страдает переключение внимания. Хочется одного — «скорее бы конец». Третьи становятся раздражительными, у них доминирует желание «разрядиться» на ком-либо или на чем-либо, «сорвать зло» и т. п.

Замечательный русский певец Н. Фигнер, если был недостаточно возбужден перед выступлением, становился агрессивным, искал случая с кем-нибудь поссориться. Близкие люди вспоминали, что певце К. Шульженко, прежде чем выйти на сцену, надо было разозлиться. Д. Хворостовский в одном интервью признается: «Волнение перед концертом превращает меня в чудовище. Боишься, дрожишь, не спишь. Постоянно ворчу. Не гавкаю, конечно, но рычу. Все знают, что лучше меня не трогать в дни перед ответственными выступлениями» [«Аргументы и факты», 2004, №52]. Некоторым оправданием певцам служит тот факт, что в состоянии гнева тембровая окраска голоса у человека обычно становится намого ярче. Однако такие состояния встречаются и у музыкантов других специальностей. В мемуарах можно нередко найти упоминания о случаях, когда бытовой конфликт перед концертом, когда музыканта трясет от возбуждения, вдруг придает невероятный накал и остроту, а нередко глубину исполнению. В таких случаях говорят: «начал играть на злости».

Тревожно-напряженные состояния характерны *до начала выступления*. Они резко изменяются примерно к середине первой пьесы или немного позже.

ПАНИКА
И АПАТИЯ Очень сильная напряженность перерастает в *панику* или же *апатию*. Паника характеризуется чрезмерным возбуждением, резким учащением сердечного пульса, ритма дыхания, повышением кровяного давления, тремором рук, потливостью, притуплением мышечно-двигательного чувства, полным нарушением координации движений, а также нервными срывами, неадекватными реакциями и пр. Апатия, или «эстрадный ступор», выражается в полной заторможенности, вплоть до двигательных заторов (невозможно разогнуть руку, открыть или закрыть рот, изменить позу), подавленности, чувстве пустоты «в голове».

В некоторых случаях, по описаниям музыкантов, наблюдается «раскол» сознания и поведения: внутренне человек заторможен, вял и скован, как при апатии, а внешне суетлив, нервозен, ведет себя как при истерике. На качестве игры отражается, в первую очередь, внутренняя апатия.

СЦЕНИЧЕСКОЕ
САМОЧУВСТВИЕ
И ТВОРЧЕСКИЙ
РЕЗУЛЬТАТ Связь между сценическим состоянием и творческим результатом носит *вероятностный*, то есть плохо прогнозируемый характер. Предпосылок для этого несколько. *Во-первых, творческий результат зависит не только от исполнителя.* Мастерское исполнение, которое самому музыканту принесло удовлетворение, по разным причинам может оставить публику равнодушной. И наоборот: в исполнении «на грани нервного срыва» публика может почувствовать выражение артистического темперамента и «личного магнетизма». (Ведь у артистического темперамента и паники одинаково высокая «энергетика» *внешней* картины поведения.) Разумеется, подобные парадоксальные ситуации не слишком часто повторяются.

Во-вторых, различные, даже противоположные сценические состояния не отделены друг от друга непреодолимыми барьерами. Непредсказуемым для артиста образом они могут внезапно и без видимых причин изменяться и переходить друг в друга.

Любопытна запись в дневнике А. Гольденвейзера (2 февраля 1932 г.), относящаяся к повторному (на той же сцене, с теми же исполнителями) исполнению партии сольного фортепиано в «Прометее» А. Скрябина в Большом театре. Премьера накануне прошла очень успешно. Но на следующий день... «В антракте мне и в голову не приходило волноваться. Вышел на сцену — ничего. Сел и вдруг почувствовал ужас большого пространства у себя справа. Чувствую, будто я лечу куда-то, кружится голова, как на краю пропасти. Момент был такой, что я был уверен, что или упаду, или придется прервать игру... нечеловеческим усилием вzial себя в руки. Это не „волнение“, это какой-то мучительный кошмар. Странно, вчера этого совсем не было...» [цит. по: Паперно Д., 1989, с. 69].

Сегодня музыкант на сцене чувствует себя свободно и раскованно, а завтра, исполняя ту же программу, вдруг зажимается, испытывая внезапный страх. И наоборот: панический страх может плавно или внезапно переходить в такие поистине взлетные духовные состояния, которые помнятся всю жизнь.

Вот фрагменты из писем Д. Ойстраха, где описаны его переживания в ходе конкурса им. Эжена Изаи в Брюсселе (1937) [прив. с сокр. по: Юзефович В., 1978, с. 41–43]. Письмо первое (накануне открытия конкурса, 19 марта): «Чувствую себя очень хорошо <...> нервы безусловно окрепли. Пока, во всяком случае, никакого волнения я не ощущаю... Настроение у меня боевое. Страх пока нет, все сидит крепко...» Письмо второе, после жеребьевки (20 марта): «...я сравнительно чувствую себя хорошо и настроен драться зверски, но, увы, не все от меня зависит, многое зависит от того, как будут играть другие...» Письмо четвертое, перед третьим туром: «...25-го (вчера) утром я себя так чувствовал, что думал отказаться от дальнейшего участия в конкурсе... В таком состоянии я поехал играть. По дороге меня так тошнило и останавливалось дыхание, что я решил приехать и отказаться играть... За кулисами я сидел с опущенными руками и не знал, что делать. Но представь себе, я вышел на эстраду и почувствовал, что все эти глупости сразу прошли, и что я буду играть в полную силу <...> сонату Изаи я сыграл очень хорошо, а концерт Чайковского так, как никогда не мечтал, с таким напором и так блестяще технически, как никогда в жизни».

В-третьих, имеет большое значение изменение эмоциональной оценки ситуации и происходящего. Появление в состоянии сильнейшего волнения чувства азарта меняет состояние чуть ли не на противоположное.

Иосиф Рывкин описывает свое участие в Мендельсоновском конкурсе в Берлине в 1902 г. Перед прослушиванием острая конкуренция вызвала у него сильнейшее волнение, к которому добавились переживания по поводу не очень хорошего инструмента (в отличие от «Страдивариусов» и «Амати» конкурентов), своей «провинциальности», последствий тяжелой простуды, помешавшей полноценно заниматься. Но во время прослушивания пренебрежительное поначалу отношение жюри его разозлило: «когда я начал свои первые октавы, не только с жаром, но, можно сказать, с остервенением, то они сразу притихли, увидев, что дело пошло не на шутку. <...> я совершенно перестал волноваться, и, что со мной никогда в жизни не было, вдруг начал играть совершенно свободно, со страшным подъемом, небывалым...». К моменту выступления на конкурсе сильное вол-

нение сохранялось, но оно превратилось в творческое состояние: «Я не знаю, как это случилось, но я играл лучше, чем когда-либо. После трех страниц я совсем разыгрался и каденцию Иоахима играл совершенно „сop amoге“, т. е. почти так, как я *могу* играть» [цит. по: Нейштадт В., Нейштадт А., 1935, с. 101, 107].

Сценическую тревогу и творческие состояния роднит чувство неопределенности. (К творческим относят задачи с неопределенными условиями, неопределенной целью и неизвестными способами ее достижения.) Точно подмечено Н. Перельманом: «неизвестность эстрадного результата — беда и привилегия исполнителя. Беда — потому, что она источник вечной тревоги; привилегия — ибо хранит в себе постоянную и тайную веру в чудо... и каждый раз в другое» [Перельман Н., 1986, с. 6].

Поскольку динамика сценической тревоги индивидуальна и неповторима на каждом выступлении, разделение на «плохое» и «хорошее» волнение, как ни парадоксально, оказывается условным.

3.2. Индивидуальное и типологическое в сценической тревоге

Немного
статистики

По разным данным, уровень сценической тревоги у музыкантов самый высокий среди представителей публичных профессий. Тонкие особенности каждой музыкальной специальности влияют на психологию сценического волнения. Самый высокий уровень волнения показывают струнники и пианисты, за ними — духовики и певцы.

Изучая воздействие конкурсной ситуации на психологическое состояние участников IV Международного конкурса им. П. И. Чайковского, А. Бочкарев получил следующую картину. Ухудшилось психологическое состояние всех пианистов, 75% струнников и 37,5% вокалистов. Результат жеребьевки оказал отрицательное воздействие на 41,5% инструменталистов и 12,5% певцов. Низкую надежность музыкальной памяти показали 60% пианистов (что связано, видимо, с большим объемом музыкального материала и более сложной фактурой), 44% струнников и 8% вокалистов. Зато выступление с оркестром оказало положительное воздействие на 25% пианистов, на 30% струнников и на почти на 87% певцов. Легкое предконцертное возбуждение отмечено у 20,8% участников конкурса, среднее и сильное — у 70,8% музыкантов, а у 8,4% наблюдалось состояние предконцертной апатии. Наиболее сильным волнение участников было непосредственно перед выступлением (68%), у некоторых (32%) тревожное состояние возникало за несколько дней или даже недель до концерта [Бочкарев А., 1975].

В каждом конкретном случае уровень волнения зависит от профессионализма, условий выступления, мастерства, опыта, некоторых личностных черт [Струве Б., Токарский Б., 1936; Бочкарев Л., 1975]. Но многие могли бы согласиться с виолончелистом Гр. Пятигорским в том, что «повседневные упражнения и хорошая подготовка вовсе не служили гарантией от неизменного тревожного состояния перед выступлением» [Пятигорский Гр., 1970, с. 149].

Пианисты более чувствительны к сложным ситуациям, более реактивны в плане возникновения сценического волнения. Струнники отличаются более глубокими проявлениями сценического волнения. Это связано с особенностями инструмента (в частности, с нефиксированным строем), требующего безупречной работы сложной системы самоконтроля. Они реже отмечают положительное, стимулирующее влияние сценического волнения, но у них менее выражен (по сравнению с пианистами) страх забыть текст. Относительную эмоциональную устойчивость певцов объясняют сравнительно поздним началом профессионального обучения и концертной деятельности, когда личностно-психологическая саморегуляция уже сложилась (в возрасте около 19 лет, в отличие от инструменталистов, начинающих обучение около 5 лет) [Бочкарев Л., там же]. Однако тонкие и «хрупкие» особенности физиологического механизма пения, отражающиеся на психологическом самочувствии певцов, часто опровергают общие статистические тенденции.

Выдающийся итальянский тенор Ф. Корелли утверждал: «Я всегда боялся... Сначала боялся потому, что у меня не было верхнего „до“. Потом появились „си“ и „до“, но я боялся их лишиться. Иногда я просыпаюсь утром, и голос не слушается меня. Если я отдыхаю и не пою, мне страшно, не исчез ли он. <...> Мне нужен отдых, но я не могу спать. Если исполнение прошло удачно, я не сплю от радости. Если нет, не могу уснуть от отчаяния. Что это за жизнь?» (прив. по: Шохман Г., 1992 с. 42). Сходные наблюдения и у Х. Каррераса: «Только в десяти из сотни выступлений вы чувствуете, что можете делать с голосом все, что угодно. В большинстве случаев, скажем, в семидесяти из ста, вы должны быть осторожны, выжидать и наблюдать, выпуская вздох облегчения, когда трудная нота хорошо получилась, и надеясь, что вам удастся справиться со следующим заковыристым местом. Но бывают выступления, благодарение богу, не более двадцати из ста, когда вы пребываете в глухой обороне, и единственная ваша забота — как бы дотянуть до конца!» [там же, с. 46].

Типы тревожных
состояний

Состояния сценической тревоги различаются не только по силе, глубине и стойкости, но и по психологическому содержанию. Так, довольно часто

встречается отношение к выступлению на сцене как к *трудному экзамену* — в самом прямом смысле слова, когда важно в первую очередь «правильно» сыграть, не допустить ошибок, не остановиться, получить хорошую отметку, чтобы не ругали, не опозориться перед педагогом по специальности и комиссией и т. п. Такой психологический тип волнения можно назвать *учебной тревожностью*. В других случаях волнение связано для музыканта с реализацией своей исполнительской концепции, испытанием профессиональной репутации, достигнутых творческих результатов и дальнейших перспектив, — словом, это *профессиональная тревожность*. Особый случай — *страх сцены* как таковой, связанный с боязнью публики и публичной деятельности. Перечисленные типы тревоги могут переходить друг в друга, либо сочетаться у одного и того же музыканта, либо существовать как относительно самостоятельные ее проявления. У каждого случая сценической тревоги — свои причины и предпосылки, каждый требует своего подхода.

УЧЕБНАЯ

ТРЕВОЖНОСТЬ

Сценическое волнение как *учебная* тревожность встречается на всех уровнях профессионального обучения, включая вузовский и аспирантский. Оно появляется обычно на зачетах, экзаменах и других выступлениях в присутствии комиссии. (Экзамен перед комиссией может преследовать в кошмарных снах чуть ли не всю жизнь.) А «хорошее волнение» у тех же музыкантов бывает на любых внеучебных выступлениях, включая даже сольный концерт. *Музыкальная* учебная тревожность не обязательно связана с *общей* учебной тревожностью. Ученик может сохранять относительное спокойствие во время «непрофильных» зачетов и экзаменов, при этом теряясь на зачетах и экзаменах по специальности.

Достаточно бывает всего лишь увидеть лица членов комиссии, как еще до игры появляется скованность, заторможенность памяти («ничего не могу вспомнить»), нарушение дыхания («трудно набрать воздух») и др. Обладателям учебной тревожности легче начинать играть, когда члены комиссии только «рассаживаются», разговаривают между собой, слушают ученика «вполуха». Порой ученик готов играть как можно быстрее, лишь бы «все поскорее закончилось».

Дети и подростки с учебной тревожностью обычно старательны, исполнительны, много занимаются, и «плохая оценка» для них — *любая*, кроме пятерки. При хорошей работоспособности часто они не могут полноценно раскрыться как *музыканты*: на сцене им трудно сосредоточиться на музыке, на исполнительской задаче.

Как утверждают психологи, в общеобразовательной школе учебная тревожность прямо связана с тем, насколько отношение окружа-

ющих к ребенку зависит от его отметок. Поэтому наиболее высокая учебная тревожность наблюдается у «отличников» и у «двоечников» [Кочубей Б., Новикова Е., 1988, с. 68]. Сама по себе учебная тревожность создает сильное побуждение к учению, но противоположное интересу и увлеченности. *Тревожным* важен результат, *увлеченные* получают удовольствие от процесса получения новых знаний и умений. Во всех случаях учебная тревожность — следствие неблагоприятного опыта [Дусовицкий А., 1982, с. 56–61].

Учебная сценическая тревожность обычно проходит с возрастом, наподобие детской болезни, и лишь напоминает о себе в условиях профессиональных конкурсов. У некоторых музыкантов она превращается в профессиональную тревожность.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Для многих музыкантов основной фактор сильного волнения — профессиональная «недостаточность», то есть потеря репутации из-за случайных ошибок в тексте, фальшивых нот, сбоя двигательной техники, расхождения с оркестром и пр. Тревогу вызывают внешние оценки профессионального уровня, сравнения с другими музыкантами по профессиональным критериям. Музыкант болезненно реагирует, даже если его сравнивают с ним же, каким его слышали в «лучшие годы» или в «лучшие минуты». В искусстве у профессионала всегда есть поводы для недовольства собой, но от других людей любые сравнения и оценки он может воспринимать как удары по профессиональной самооценке. Профессиональная «форма» сценического волнения не связана с уровнем опыта и дарования.

Иногда даже у выдающихся музыкантов профессиональная тревожность — что-то вроде *привычной* составляющей предсценического самочувствия. П. Казальс сформулировал это так: «прошло уже семьдесят лет, а я так и не поборол в себе это жуткое нервное беспокойство перед началом выступления. Всякий раз для меня это пытка. Перед выходом на сцену у меня болит в груди, я маюсь, не нахожу себе места. Самая мысль о выступлении перед публикой до сих пор наводит на меня ужас...» [цит. по: Кан А., 1977, с. 40].

У некоторых музыкантов профессиональная тревожность выше при сольных выступлениях, а, например, в составе камерного ансамбля, оркестра или хора, имеет более мягкую, «терпимую» форму. В ансамбле не требуется тонкая художественная детализация каждой партии, и груз личной ответственности кажется не таким огромным.

Обострению профессиональной тревоги способствуют несправедливая и неконкретная критика, трудности взаимодействия с коллегами, неудовлетворенные творческие амбиции, невосстре-

бованность или тяжелая психологическая обстановка «вокруг» концерта и пр. Профессиональная сценическая тревожность усиливается значимостью выступления и чувством ответственности профессионала за свою работу.

«... Страх забыть, премьеры нового произведения или первое исполнение уже известного; беспокойство по поводу плохой акустики или непривычной аудитории; страх перед выступлением в „ответственных“ городах, где до сих пор либо еще не приходилось выступать, либо последний концерт прошел особенно успешно или совсем неудачно; беспокойство о том, что не в порядке инструмент, что погода слишком сырая или чересчур сухая; самое худшее — сознание, что ты недостаточно подготовился и терзаешься раскаянием. Ужас перед оскорбительными рецензиями, различными приметами, даже страх за один-единственный пассаж, одну только ноту может вывести из равновесия. У меня бывали приступы нервозности на репетициях и даже когда я занимался дома» [Пятигорский Гр., 1970, с. 149-150].

Можно обыграть программу на не очень ответственных площадках, но, выйдя с ней же на знаменитую сцену, испытать сильнейшее волнение.

А. Гольденвейзер замечает: «Больше волнуешься, когда выступаешь в своем городе, когда знаешь, кто сидит в зале и будет рад, если ты плохо сыграешь... Нигде я так не волнуюсь, как в Москве, хотя, казалось бы, у себя дома играть легче. <...> любой артист вам скажет то же самое <...> В чужом городе играть гораздо легче [Гольденвейзер А., 1984, с. 111]. Д. Ойстрах утверждал, что ему «труднее всего играть в Москве, ибо каждая крыса в Большом зале консерватории знает не только как я сыграл, но и как я должен был сыграть» [цит. по.: Григорьев В., 1998, с. 128].

Музыканты с высокой профессиональной тревожностью получают удовольствие только тогда, когда нет груза ответственности, например, выступая в концерте на не основном, а на «втором» инструменте или в качестве дирижера.

Е. Светланов приводит примечательное самонаблюдение Д. Ойстраха: «... Вы знаете, дирижирование — это для меня отдых, приятное музицирование. Я понимаю, что я — не профессиональный дирижер, и поэтому с меня иной спрос. Но когда мне надо играть на скрипке, то я накануне выступлений не сплю ночами и думаю, как у меня получится то или иное место, как я возьму ту или иную ноту, и это для меня очень волнительно...» [Светланов Е., 1975, с. 71].

С возрастом и опытом профессиональная сценическая тревожность не только не исчезает, но даже усиливается. Каждый промах переживается как знак угрозы конца исполнительской карьеры. Ведь редкий профессиональный музыкант полагает, что прежнюю высокую репутацию не заденут фальшивые ноты, смазанные пассажи, невнятные темпы или погоня за ушедшим вперед оркестром. Можно сказать, что профессиональная уверенность опытного музыканта достигается умением как-то «обходиться» со своей тревогой и неуверенностью, принимать их.

Страх сцены *Страх сцены* возникает до, парализует во время и сохраняется после выступления, накатывает при мысленном представлении себя на сцене и при воспоминании о прошедшем концерте. Трудно заставить себя даже выйти на сцену, а на сцене поведение всегда становится непредсказуемым.

Иногда страх сцены выступает проявлением застенчивости, боязни оказаться в центре всеобщего внимания, невротического страха темного пространства зала (даже если в нем никого нет). Острый страх сцены может сочетаться с чувством отвращения (вплоть до рвоты), полуобморочным состоянием, сильной головной болью, то есть прямо влиять на состояние здоровья.

Усиливает страх сцены неумение концентрироваться на исполнительской задаче, низкая культура сценического поведения. В то же время страх сцены может препятствовать выработке навыков концентрации и сценического поведения. Именно страх сцены, а не другие формы сценической тревоги, заставляет полностью отказаться от выступлений или даже от профессии. В острой форме страх сцены требует вмешательства специалистов. Но в большинстве случаев он поддается управлению при соответствующей помощи педагога и психолога и в ходе тонкой, кропотливой индивидуальной работы, желания и терпения всех ее участников.

3.3. Анатомия сценического волнения

Волнуешься же потому, что наступает тот момент, к которому готовился длительное время, дает только час-два, и никто уже не даст второй раз этого часа. Вот только сейчас, только в этот час!

А. Иохелес

ФАКТОР ВРЕМЕНИ

Среди факторов, способных превратить нормальную рабочую ситуацию в экстремальную, первое место занимает *время*. Переработка огромных потоков информации в сжатые сроки, необходимость работать долго, ритмично

и в высоком темпе и т. п. — лишь некоторые проявления фактора времени. Экстремальность концертного выступления обусловлена острым ощущением его *неповторимости, однократности*: «только здесь и только сейчас». Результаты нельзя исправить, если что-то было не так, но и нельзя повторить, если музыкант превзошел сам себя. Подсознательно ожидается широкий круг *возможных*, в том числе «чрезвычайных», событий, которые необходимо как-то учесть, предупредить, нейтрализовать, замаскировать и пр. И хотя вероятность наступления таких событий преувеличивается, концертное выступление *психологически* сразу же становится ситуацией сложной и неопределенной.

Не фон,
а компонент
деятельности

Как утверждают психологи, любое состояние человека не является неким благоприятным или неблагоприятным фоном, на котором разворачивается процесс деятельности [Леонова А., 1984, с. 7]. Состояние есть особого рода ответ организма и психики на внешние и внутренние воздействия при выполнении работы. Оно — *продукт* включения в эту работу; в ходе работы формируется, преобразуется, оказывая, в свою очередь, обратное воздействие на процесс и результаты действий человека.

Например, психическая напряженность может возникать как результат *поглощенности решаемой творческой задачей*, способствуя предельной мобилизации организма и психики; как результат желания *показать себя с самой лучшей стороны и при этом не опозориться*. В последнем случае мобилизуются резервы не только для выполнения работы, но и для психологической защиты Я. Это приводит к нестабильности психических процессов, когда грубые ошибки не исключают четких действий и хорошего качества в отдельные моменты. Иначе говоря, при творческой поглощенности задачей психическая напряженность связывается с *образом решаемой задачи*, а при творческих амбициях — с *образом Я*, с прогнозами и ожиданиями оценок других.

Психическая напряженность не мешает выполнить нетрудную работу в трудных условиях, не станет препятствием для людей, владеющих какой-то техникой саморегуляции, и для тех, которые как-то необычно, по-своему видят саму ситуацию [Наенко Н., 1976, с. 42].

Каково бы ни было состояние артиста, он *работает* в этом состоянии, решает множество задач, в том числе и таких, которые возникают и могут быть решены *только* на эстраде и *только в этом* особом сценическом состоянии. Сценическое состояние является *компонентом* — продуктивным или нет — деятельности артиста, влияя на способы планирования, организации, контроля,

на прогнозы и оценки действий. Из-за текущего психологического состояния там, где требуется гибкость, человек действует по шаблону, а там, где достаточно отработанных программ поведения, наоборот, начинает импровизировать, теряя достигнутое.

Словом, психическое состояние во время работы является ее полноправным компонентом, которое может выполнять стимулирующую, мобилизующую, ограничивающую и другие функции, — постоянные и переменные. Из-за этого трудные ситуации многозначны, а поведение человека динамично.

Эти ужасные
симптомы...

Для многих музыкантов мучительно не само волнение, а его физиологические симптомы: холодные, влажные, дрожащие руки, сухой рот и т. п. По данным исследований, *физиологическая картина волнения не зависит от творческих результатов и часто не влияет на них*. Все симптомы эстрадного волнения — не патологическое отклонение, а выражение *непроизвольной саморегуляции организма*. Как отмечалось, физиологические программы саморегуляции являются врожденными и «включаются» по конкретным сигналам из внешней среды, минуя сознание.

В начале XX столетия Г. Сегалин рассматривал симптомы сценического волнения музыкантов как проявление инстинктов «обороны», «бегства» или «нападения». Симптомы «нападения» — обострение восприятия, повышение чувствительности слизистых, общее напряжение произвольных мышц, расширение кровеносных сосудов с повышением температуры тела примерно на 1°C, учащение пульса и дыхания, ослабление аппетита, сухость во рту. Симптомы «обороны», или «готовности к бегству», — чувство страха, холодный пот, заторможенность высших психических функций, мышечная слабость, спазмы, похолодание конечностей и др. С такой «пораженческой установкой», по его мнению, связаны и профессиональные заболевания музыкантов, среди которых неврозы координаторных функций мускулатуры (рук, кистей, пальцев). Еще в конце XIX в. врачи заметили, что у пианистов страдает чаще правая рука, реже обе руки и никогда одна левая; у скрипачей — чаще обе руки, у духовиков типичны болевые ощущения в языке и гортани. В то же время у писателей, создававших в короткий срок огромные рукописные тома, расстройства координаторных функций не встречаются. То есть дело не в нагрузке на двигательную систему [Сегалин Г., 1927, с. 56-80].

Физиологические и психологические симптомы волнения актеров перед премьерой, студентов во время важных экзаменов, спортсменов на соревнованиях схожи (см. Табл.: «Характеристики тревоги...» на с. 526–527).

Сравнивая данные исследователей, приведенные в Таблице, заметно следующее: нарушаются *такие функции организма и пси-*

хики, которые важны для осуществления главных целей. У актеров — это спазмы мышц речевого аппарата и нарушения коммуникативной сферы [Тальян Л., 1970]; у студентов, сдающих экзамен, — снижение качества мыслительных процессов и речевых реакций (причем на гуманитарных факультетах сильнее, чем на естественных) [Габдреева Ш., 1981]. У спортсменов волнение отражается на остроте восприятия, точности мышечно-двигательного чувства, на координации движений.

Сходная закономерность наблюдается и у музыкантов. Отмечаются мышечная напряженность, нарушения памяти и чувства времени и т. п. (см. Табл.: «Характеристики сценического волнения...», с. 528–529).

У исполнителей на духовых инструментах волнение сказывается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах, работа которых определяет качество звукоизвлечения [Климова Ю., 2008]. У струнников наблюдаются расстройство координации движений, нарушение вестибулярных ощущений, необходимых при подвижном центре тяжести во время игры стоя. У певцов страдает контроль голоса, у пианистов — управление двигательным аппаратом, у дирижеров — чувство контакта с коллективом («отдачи»): Словом, у музыкантов сценическая тревога также наносит удар по наиболее важным для профессиональной деятельности системам организма и психики.

«Количество» и «качество» симптомов индивидуально. Это связано с избирательной физиологической реакцией организма, в том числе с недостаточностью в работе какого-либо органа, которая проявляется только в сложных условиях. У каждого человека есть свои показатели психической напряженности: у кого-то резко изменяется пульс, у кого-то ритм дыхания и др. Немалое значение имеют пол, возраст, физическое состояние организма.

Однако организм автоматически реагирует на то, как сам человек оценивает ситуацию. Если мы чувствуем опасность и неясно, что именно может случиться, то активизируются разные аварийные программы по принципу «на всякий случай» [Китаев-Смык Л., 1983, с. 59; Reubart D., 1985, р. 8–9]. Отсюда такое разнообразие физиологических симптомов волнения.

На случай угрозы отравления — тошнота, рвота, усиление пото- и слюноотделения, а сухость во рту свидетельствует о приостановке выделения желудочного сока и т. п. На случай угрозы задохнуться — спазмы дыхательных мышц, нарушение ритма дыхания. Придется убежать или драться? — увеличивается приток крови к скелетным мышцам, а глубокое и ускоренное дыхание снабжает их кислородом. Дрожь в конечностях свидетельствует об избыточной мобилизации на случай бегства. Некоторые аварийные программы являются несовместимыми. Например, музыканты, которые среди симптомов

Характеристики тревоги в разных видах деятельности

Ситуации тревоги	Физиологические характеристики
Студенты на ответственных экзаменах [Леонтьев А., Лурия А., 1929; Габдреева Г., 1981]	Снижение болевых порогов, усиление потоотделения, замедление времени реакции, выброс адреналина в кровь, учащение сердцебиения на 10-15 уд./мин.; снижение температуры пальцев, усиление тремора рук, нарушения ночного сна, аппетита, снижение координации движений.
Актеры на сцене [Тальян А., 1970]	Повышенное сердцебиение, спазмы мышц речевого аппарата, спазмы в горле, дрожь и похолодание конечностей, нарушения сна, аппетита.
Спортсмены перед соревнованиями [Вяткин Б., 1978; 1983]	Сильное возбуждение, значительное учащение пульса, ритма дыхания, повышение кровяного давления, потение, позывы к мочеиспусканию, дрожь, ощущение слабости в нижних конечностях, нарушения сна

сценического волнения отмечают «сердцебиение», обычно не испытывают «мышечной скованности», и наоборот [Климова Ю., 2008].

Как видим, физиологические симптомы сценического волнения *избыточны*, то есть их всегда больше, чем нужно, чтобы организм приспособился к трудной ситуации. В то же время эта избыточность *биологически целесообразна*. Психологически мы реагируем *на собственные физиологические реакции* — приходим в ужас от мокрых рук, тошноты, сбивающегося дыхания и пр. От этого чувство опасности усиливается, теряется способность «делать обычные вещи, чувствовать как обычно или размышлять об обычных вещах» [Reubart D., 1985, p. 8–9].

«Обычные», то есть привычные, автоматизированные реакции и действия в сложных ситуациях непригодны, поскольку лишают свободы реагирования, мешают привлечению скрытых ресурсов организма и психики. Поэтому «сбои» и даже «отказы» оттренированных навыков и умений закономерны. И в том, что двига-

Психологические характеристики	Операциональные характеристики
Ухудшение памяти, снижение уровня внимания, замедление и дезорганизация мышления, снижение всех показателей самооценки, самочувствия, настроения, работоспособности,	Снижение интеллектуальной деятельности в целом, упрощение ассоциативных связей, нарушения речевых реакций.
Крайне нервное возбуждение, суевверный страх, ложное повышение температуры, появление ложных болей; возникновение «невменяемых» состояний («не слышу, что мне говорят»), чувство раздражения («ненависти ко всем»), «желание убежать».	Страх забыть текст на сцене, ошибки в воспроизведении текста, снижение способности понимать значение своих действий и контролировать их, точно понимать партнера; мышечные зажимы (особенно в области шеи, плеч); скованность или развязность, разболтанность движений; появление хриплости в голосе.
Сильная нервность, отвлекаемость внимания, рассеянность, забывчивость, неуверенное поведение, суетливость или чувство усталости, вялость, заторможенность; неконтролируемые движения, слабость волевой мобилизации, перепады настроения, снижение продуктивности памяти и мышления, психологическая скованность.	Частичная дезорганизация деятельности, потеря тактической линии, чувства темпа, снижение двигательной координированности, качества действий («действует без головы», «преждевременно выдыхается»).

тельная система может выходить из-под власти воли, есть биологическая целесообразность: разум не мешает инстинктам. Другое дело, что рассогласование физиологического и психологического уровней регуляции вызывает острое чувство бессилия, «жертвы обстоятельств», еще более усиливая панику или вызывая апатию. Волнение — парадоксальное по сути, *травматическое приспособление* к ответственной публичной деятельности.

Однако повторим: включение «аварийных» биологических программ зависит от того, как сам человек оценивает сложную ситуацию. Одна и та же ситуация для одного человека — *трудная и важная* задача, которую нужно решить в необычных условиях; для другого — *опасная, угрожающая*, с очень высоким риском и ценой каждой ошибки. Все оценки *субъективны и относительны*, но от них зависит, какие физиологические резервы будут задействованы и как мы будем себя вести. Ложные страхи и ошибочные оценки вызывают такие же физиологические изменения в организме, как и реальные угрозы [Наенко Н., 1976, с. 56].

Характеристики сценического волнения музыкантов

Специальность	Физиологические характеристики
Оперные певцы	Повышение кровяного давления перед спектаклем и во время него, резкое снижение после спектакля; частота пульса до и во время спектакля 110–120 уд./мин., после спектакля 80–90 уд./мин, вестибулярные нарушения (потеря чувства опоры)
Струнники	Повышение частоты пульса, температуры тела (до 39°), изменение уровня кровяного давления (повышение или понижение), учащение дыхания (после выступления савиги в обратную сторону), тошнота, потение рук, «гусиная кожа», мышечные спазмы (часто глотательной мускулатуры), общая напряженность и скованность мышц.
Пианисты	Потеря аппетита, бессонница, расстройство желудка, тошнота, рвота, головокружения, сухость во рту, похолодание рук, дрожь в руках, ногах (коленях), побледнение кожи лица, напряженность мышц.
Исполнители на духовых инструментах	Холодные руки, дрожь в коленях, тремор рук, губных мышц, сухость во рту или чрезмерно обильное слюноотделение, увеличение частоты сердцебиения, нарушения ритма дыхания, проблемы с желудком, «простудные» симптомы, зевота, вестибулярные нарушения, головная боль, мышечная скованность, низкая подвижность и эластичность «губного» аппарата, «закладывание ушей».

Психологические характеристики	Операциональные характеристики
Потеря контроля над эмоциями, зажатость мышц, напряженность или суетливость движений, учащение дыхания, снижение концентрации внимания, отказы памяти.	Страх «отказа голоса», нарушение слухового и мышечного контроля звукоизвлечения, ощущение, что «все фальшиво»; понижение силы и коэффициента звонкости голоса, сужение динамического диапазона, отсюда форсирование силы голоса, искажения тембра; плохая «эластичность» голоса, «несмыкание» связок, сбой певческого дыхания, ухудшение артикуляции и забывание текста; потеря ощущения музыкальной цели, забывание сценического действия, неестественность поз.
Расстройство автоматизированных навыков, координации движений; ощущение слишком легких или «ватных» рук, «заплетание пальцев», нарушение тонкой регулировки игровых движений (суетливые или вялые движения); нарушения эмоциональной саморегуляции («захлестывающие эмоции»), вестибулярные иллюзии («потеря опоры», ноги не чувствуют веса тела); страх забыть текст, отказы памяти.	Дрожание правой руки и смычка (из-за чрезмерного тонуса мышц), потеря ощущения его веса; сдвиги темпа (резкое ускорение или замедление); напряженная или прерывистая вибрация, нарушения строя; снижение или резкое обострение слуха (что приводит к потере контакта с концертмейстером, залом, к форсированному звуку).
Психологическая дезориентация, неспособность сосредоточить внимание; желание убежать («находиться где-то в другом месте»), «внутренняя пустота»; чувство, что «не можешь найти себе места»; нарушение чувства времени (время «стоит» или «несется»); негативные мысли о себе, своем будущем; появление мрачных предчувствий за несколько дней, возрастающих ко дню концерта.	Странные, неловкие проходы к инструменту, жесткая нехарактерная поза за инструментом, вытирания рук, «прирастание ноги к педали»; суетливые движения, бесстрастное (маскообразное) выражение лица, сжатые плечи; неконтролируемое подпевание, потеря технической гибкости, увеличение числа ошибок в исполнении.
Нарушения концентрации внимания, ощущения времени, эмоциональной саморегуляции («переизбыток эмоций»), мышечного контроля, страх забыть текст (замедление реакций памяти), сделать ошибку; чувство слабости, психологической скованности, робости, «вульгарности», «убогости», «раздражительно-нестабильное» состояние, сочетание эйфории и страха.	Снижение управляемости, координации исполнительского аппарата и дыхания, чувство «слабости и безволия» в пальцах, отсюда мелкая техника «смазана», нарушения темпа, контроля динамики, ритма. Изменения ощущения строя, снижение остроты слухового восприятия. Фальшь, срывы, «киксы».

Итак, состояние тревоги свидетельствует о том, что идет мощная мобилизация физиологических резервов организма и тем самым обеспечивается большая пластичность, гибкость реагирования (ценой нарушения автоматизированных «блоков» поведения). Это необходимо для наилучшего приспособления к сложной ситуации.

Многие музыканты отмечают, что облегчение от чрезмерного внутреннего напряжения и повышение уверенности в себе наступают после каких-то трудных мест, вызывавших наибольшую тревогу. *В чрезмерной мобилизации ресурсов — потенциал не только паники, но и творческого взлета*, непредсказуемого расширения двигательных и психологических возможностей, то есть легкости, свободы и откликаемости двигательного аппарата, внезапных прозрений и находок на сцене. (Как говорится, «летим до Москвы, а керосина должно хватить до Владивостока»).

Иногда человек входит в состояние «жуража» только от сознания *избытка* своих сил и возможностей, когда дело, которое предстоит сделать, легче, чем ожидалось, когда знаешь и умеешь намного больше, чем требуется для успеха, когда «соперники» кажутся ничтожными и т. п.

Задействованный физиологический и психологический ресурс музыканта может быть настолько мощным, что не изживается полностью во время концерта, и внутреннее напряжение сохраняется длительное время после ответственного концерта (даже возникает ощущение что «настоящее» волнение наступает после концерта, а не до него).

Нестабильность
нормальна

Любое состояние — это изменение во времени, текучее, динамичное, с перепадами энергии, сдвигами тона. Состояние сценического волнения может охватывать довольно продолжительный период: от нескольких суток до выхода на сцену (у некоторых — со дня объявления даты выступления) и до более суток после окончания концерта (в зависимости от его важности и результатов). Пик волнения обычно приходится на день концерта и на его начало. Неспроста многие артисты стараются открывать концертную программу произведениями, в которых чувствуют себя более уверенно.

Весь период мобилизации физических и нервных ресурсов отличается колебаниями настроения, оценок и прогнозов, уверенности в себе, чувства неопределенности и т. д. Такая «волнообразная» нестабильность позволяет как бы «перебирать» разные варианты реагирования, нащупывая допустимый или лучший.

Как утверждают специалисты, для этапа мобилизации характерно *пассивное поведение*: энергия человека направлена на пере-

жизнание ситуации. Он чувствует себя во власти сил, которыми не может управлять. Из-за этого нарушается ощущение времени (оно то «несется», то «еле тянется»), теряется чувство важного и неважного, преувеличивается значимость деталей (например, упомянутый «страх одной единственной ноты» и пр.).

Но как только музыкант начал *активно действовать*, его состояние сразу или постепенно изменяется. Избыточная энергия находит продуктивный выход; отсюда может возникать приподнятость, экзотическая окраска действий, которая способствует появлению чувства свободы, прилива сил, вдохновенности. Контроль над процессом исполнения восстанавливается у кого-то через несколько минут после начала исполнения, кто-то «разыгрывается» к середине или концу первой пьесы, а кому-то удается гармонизоваться ко второму отделению.

Если активные действия успешны, то, как выяснили специалисты, неприятные переживания пассивной фазы (страхи, тревога и т. п.) могут как бы свертываться. Впоследствии поведение человека с самого начала осуществляется уже на фоне ощущений приподнятости [Китаев-Смык А., 1983, с. 61]. То есть сама мысль о предстоящем выступлении может вызывать чувство праздника (несмотря ни на что).

Обычно смена пассивного реагирования активным действием происходит сравнительно легко. Но если музыкант какой-то частью сознания продолжает наблюдать за своим волнением, переживать изменения состояния (или их отсутствие), то самоконтроль исполнения может быть потерян. Внимание хаотично рассеивается, тревожность вновь нарастает, музыкант пытается с ней справиться, но его «несет в каком-то тумане» к неизвестному финалу.

Другой негативный сценарий — когда накопленные избыточные возможности по каким-то причинам невозможно реализовать в нужный момент (например, концерт перенесен, произошли изменения в программе и т. п.). Тогда активность переносится «внутрь»: возникают чувства злости, обиды, гнева, создающие видимость «разрядки». Последствия могут быть самыми печальными для дела и для здоровья.

В письме к матери Н. Метнер описывает ход конкурса в Вене (1900 г.), в котором участвовал (премии не получил). Возможности нормально репетировать не было; об изменениях в программе участники узнавали непосредственно перед выступлением, что держало музыкантов в крайне нервном состоянии. Тем не менее, концерт он сыграл хорошо, заслужив высокую оценку самого Сафонова. «Это меня подбодрило, и я с веселым духом отправился домой поиграть немного. Через несколько часов я должен был играть уже пьесы...

Прихожу — и что же. Мне говорят, что очередь уже прошла и должен играть на следующий день. <...> взвинтить себя, подавить волнение, вызвать в себе всю страсть к музыке (все это удалось мне как нельзя лучше), и вдруг — пожалуйста завтра! <...> на другой день я уже был не в состоянии бороться с волнением, все пьесы, которые я должен был играть, показались мне уже только орудием пытки — пассажи, трели, октавы, гаммы... Сел за рояль сам не свой. Я во всю жизнь не был так недоволен своей игрой» [Метнер Н., 1973 с. 34–35].

Психологи утверждают, что в сложных ситуациях у каждого человека есть предрасположенность к активному («что-то делать») или к пассивному («уходить в переживания») реагированию. Истоки предрасположенности — в индивидуальных свойствах темперамента. Но характер реагирования все же не «задан», а формируется под воздействием нескольких факторов. Первый — фактор удачного или неудачного опыта выхода из сложных ситуаций, притом значение приобретает каждый (даже один-единственный) случай. Неудачи склоняют к пассивному реагированию. Второй фактор — оценка человеком сложных ситуаций как «стрессовых», «катастрофических» либо просто «трудных», «напряженных», «бросающих вызов» и т. п. Чем глобальнее оценка, тем меньше стимулов для активности. Третий фактор — владение какими-то специальными техниками поведения в критических ситуациях, поддерживающими активность человека и его уверенность в себе.

СТРЕСС? Сценическую тревогу часто называют стрессом из-за сходства симптомов и внешней картины поведения. Как остроумно заметил В. Григорьев, «эстрадный стресс относится к числу кратковременных, планируемых и ожидаемых стрессов» [Григорьев В., 1998, с. 39]. На самом деле тревога лишь «запускает» стрессовую реакцию*.

Согласно Г. Селье, стресс есть *неспецифический* ответ организма на любое воздействие, которое оценивается как угроза. Суть ответа — мобилизация сил и одновременно торможение процессов, не связанных с нужным активным поведением. То есть стресс — реакция защитная и приспособительная, в любом случае *психофизиологическая***.

* Интерпретация сценического волнения как проявления реакции стресса не выходит за рамки более или менее оправданного *предположения*. Вопрос требует изучения. Трудности, однако, здесь две: чрезмерная широта и многозначность самого понятия стресса в исследовательской литературе и вынужденное использование в экспериментальных исследованиях упрощенных моделей деятельности.

** Напомним: реакция (лат. *reactia* — противодействие) заключается в том, что организм отвечает на воздействие среды внутренними изменениями.

Специфической называют реакцию на конкретное качество сигнала или условие ситуации (например, расширение зрачков в темноте, выделение пота на солнцепеке), а *неспецифической* — общую, комплексную реакцию всего организма. То есть, на конкретное воздействие отвечает *весь* организм, а не только отдельные его системы.

Человек воспринимает ситуацию как «стрессовую», когда требования, предъявляемые к нему этой ситуацией, неясны («что нужно делать?»), возможность ответить на эти требования неопределенная («смогу ли?»), но последствия собственного поведения представляются очень значительными («будет катастрофа»). Или наоборот: человек предъявляет какие-то требования к ситуации или среде («должно быть так»), отношение среды к этим требованиям неясно или неадекватно, а последствия могут быть важными [Китаев-Смык А., 1983, с. 53]. Реакция человека на стресс определяется наследственностью, социальными факторами, а также личностными особенностями, начиная от мировосприятия и воспитания и кончая эмоциональным состоянием в конкретный момент времени. У каждого из нас свой, оптимальный с точки зрения защиты и выносливости, уровень стресса.

Стрессовыми факторами в повседневной жизни могут стать необходимость постоянно преодолевать себя, работать через силу, не встречая поддержки; хроническая нехватка времени при выполнении ответственной работы; непрерывные стычки и конфликты, недовольство окружающих любыми действиями; невозможность выйти из замкнутого круга тяжелых нагрузок и неудач, расслабиться (расслабление вызывает чувство вины) и т. п.

Стресс может быть кратковременным, и тогда организм обходится врожденными программами реагирования в опасной ситуации, которые «всегда под рукой». Но если опасность не отступает, то задействуются дополнительные физиологические резервы и организм вынужден полностью перестраиваться.

При длительном стрессе наблюдают фазы *мобилизации*, *сопротивления* и *истощения*. Как отмечалось, тревога мобилизует резервы организма для срочных активных действий. Происходит резкое возбуждение центральной нервной системы и в коре мозга формируется стойкий очаг возбуждения — «доминанта».

Напомним, «доминанта» объединяет все нервные клетки в состоянии возбуждения; при этом в других участках коры развивается торможение реакций, не относящихся к главной деятельности. «Доминанта» — явление более или менее продолжительное, но всегда

временное. Достигнув кульминации, возбуждение не может поддерживаться бесконечно долго, поскольку теряется возможность вовлекать все новые нервные клетки в разных отделах мозга. Возбуждение передается новым очагам, и образуется новая «доминанта». Резкое переключение внимания, мотивов и установок личности, психических состояний означает смену «доминанты».

Образование «доминанты» — всего лишь физиологический механизм, который наполняется смыслом при участии самой личности. Как отмечалось, при «рабочей» доминанте музыкант перестает реагировать на все, что не относится к процессу исполнения (может не заметить даже взорвавшийся на сцене софит). При «защитной доминанте» поддерживается чувствительность к угрозам, обострено чувство незащищенности, «жертвы ситуации». Именно с такой доминантой связаны трактовки сценического волнения как реакции стресса.

Если стрессовый фактор воздействует длительное время, то начинается фаза *сопротивления*. Тут требуется привлечение дополнительной энергии, что происходит за счет распада жиров, углеводов и белков, заимствуемых, прежде всего, у некоторых органов иммунной системы. Высокий уровень работоспособности клеток, тканей и органов обеспечивается все в большей степени за счет нарушения работы жизненно важных структур организма. Постепенно организм ослабевает и наступает состояние *истощения*, или третья фаза стресса, с характерными для нее изменениями состава крови, массы тела, функций нейрогормональной системы и др. А в психологическом плане развивается состояние пассивности, беспомощности, отчаяния, депрессии. Когда мобилизация защитных ресурсов приводит к нарастанию повреждений организма и нарушений психики, состояние называют *дистресс*.

Таким образом, особенность и опасность стресса в том, что *вместе с защитными реакциями возникают некие физиологические повреждения*. Стрессовая реакция целесообразна только при *угрозе выживания*; во всех других ситуациях она чрезмерна.

ДРУГИЕ
СЛОЖНЫЕ
РЕАКЦИИ

В повседневной жизни люди называют стрессом свои любые сильные реакции с резкими изменениями физического и психического самочувствия. Но стресс — не единственный тип реакции на *сильное* или *чрезвычайное* воздействие. У человека, как установили исследователи, имеются и другие сложные неспецифические (то есть комплексные) приспособительные реакции, не являющиеся стрессовыми.

Чтобы приспособиться к сильным угрозам, организму и мозгу не обязательно «вбрасывать» все имеющиеся биологические и физиологические резервы. Можно пойти другим путем: *снизить*

чувствительность центральной нервной системы, а значит *субъективно ослабить силу самой угрозы*. Сильные воздействия уже не воспринимаются такими сильными, и организму не нужно платить высокую цену за приспособление к угрозе (тем более, если нет опасности для жизни). Снижение реактивности и чувствительности в конкретных отделах центральной нервной системы повышает психическую устойчивость в неблагоприятных ситуациях, позволяет сохранить работоспособность.

При умеренном по силе, часто повторяющемся воздействии на организм и психику возникает *реакция тренировки*. Суть ее в том, что снижение чувствительности (торможение) нервной системы происходит *предварительно*, защищая организм от ненужных реакций. Человек «входит» в трудную ситуацию вполне собранным и работоспособным. С этим связано благоприятное воздействие регулярных концертных выступлений на устойчивость к сценическому волнению. Как остроумно выразилась по этому поводу Э. Ристед: «Если вы изживаете адреналин раз за разом, не подавляя его, вы учитесь считать адреналин само собой разумеющимся. „Ну вот, опять“, — вы пожмете плечами и вернетесь к своим делам» [Ристед Э., 2001, с. 156].

Реакция тренировки вырабатывается только на слабые и умеренные трудности. Для сильных трудностей у нас имеется другой тип реакции — *реакция активации*. Концентрированное внутреннее напряжение не перерастает в сильную тревогу, а переходит в жажду деятельности, энергетический подъем, сопровождаясь повышением выносливости, работоспособности, скорости и точности реакций.

Для очень трудных ситуаций возможна *чрезмерная активация*, которая, однако, не переходит в стресс (напомним, что речь идет о физиологическом уровне). Именно такие состояния со времен «романтических титанов» ассоциируются у многих со сценическим творчеством.

По некоторым воспоминаниям, у Паганини перед выходом на сцену появлялся холодный пот, озноб, он кутался в шубу и не мог даже говорить. После концерта у него появлялись признаки, близкие к картине эпилептического припадка: подергивались мышцы, кожа охлаждалась, пульс слабо прощупывался, на вопросы он почти не мог отвечать, будучи какое-то время почти отключенным от внешнего мира [Григорьев В., 1989, с. 41, 80].

Благодаря тому, что организм реагирует на сложную ситуацию комплексно, активизируя разные свои системы, ответственное сценическое выступление может оказывать *исцеляющее* действие на

артистов, избавляя от температуры, насморка, болей. Иногда проявления реакции чрезмерной активации называют *эустрессом* (греч. *эу* — благо), то есть «хорошим», активизирующим, улучшающим состояние человека механизмом реакции на трудные ситуации.

Итак, у организма в трудных ситуациях есть выбор: бороться, используя все резервы вплоть до их истощения, или снизить реактивность, изменить восприятие самой угрозы (по принципу «все не так уж страшно»). Это два различных режима работы организма, мозга и психики. Выбор чаще всего осуществляется, минуя нашу волю, но в согласии с нашими оценками ситуации.

Выход из
сценического
состояния

Особая психологическая проблема — выход из сценического состояния. Проблема, собственно говоря, заключается в том, что музыкант должен *психологически принять* результаты своего выступления, — было ли оно успешным, неудачным, «проходным»; ведь ничего повторить или исправить уже невозможно.

Состояние музыканта не изменяется сразу после того, как снят фрак. У многих освобождение от сценического состояния может длиться довольно долго, особенно если концерт был важным, а выступлением музыкант недоволен. Иногда уровень возбужденности после концерта даже превышает тот, что был во время исполнения на сцене.

Некоторые музыканты говорят: «на сцене почти не волнуюсь, а после концерта очень возбужден, никак не могу успокоиться». По нашим наблюдениям, это характерно для обладателей хорошей сценической саморегуляции. Покинув сцену, музыкант саморегуляцию как бы «отключает», но избыточно мобилизованные и не растраченные во время выступления психофизиологические резервы дают о себе знать.

Можно сказать, что в послеконцертном состоянии имеется своеобразная «репризность» в виде возвращения к пассивному *переживанию* состоявшегося события. Оно может выражаться в эйфории, радостном возбуждении, психомоторной «расторможенности», раздражительности, агрессии, чувстве вины, стыда, досады, усталости, опустошенности, апатии и разнообразных «модуляциях» между перечисленными состояниями. И это не зависит от уровня одаренности, мастерства, творческих результатов концерта, успеха у публики.

Один из русских почитателей Листа, которому довелось сопровождать его после концерта, вспоминает. Концерт великий пианист заканчивал импровизацией на заданные ему слушателями темы из

«Жизни за царя» М. Глинки. Публика была в восторге и устроила овацию. Все дорогу до гостиницы Лист был мрачен. Едва все вошли в его комнату, он, «словно взбешенный, бросил свою шубу на пол, сорвал с себя фрак и начал быстро шагать по комнате», восклицая по-немецки: «Я фантазировал, как свинья!». Удивленные и расстроенные свидетели этого пытались доказать, что импровизация была прекрасной, что публика осталась очень довольна, но Лист долгое время продолжал сердиться на самого себя, и только, как бы извиняясь, прибавил: «Но я могу лучше, стократ лучше! Могу! Могу!» [Хвостенко В., 1936, с. 43].

Для одних музыкантов мучительно осознание дистанции между тем, как «должно быть», и тем, «как получилось», даже если получилось хорошо. Другим трудно смириться с тем, что «ничего не исправить». Кто-то ждал и не дождался чуда, а на кого-то оно неожиданно «свалилось»... Словом, это сфера очень личных, иногда очень острых переживаний, которые трудно обсуждать даже с близкими людьми. Они частично поглощают те самые «избытки» нерастраченной энергии, поэтому подобными переживаниями нелегко управлять. Согласно опросам, проведенным в разных странах мира, для выхода из состояния сценического возбуждения музыканты часто прибегают к переключающим занятиям, начиная от кроссвордов и телевизора и кончая застольем в приятной компании.

О ЛЕКАРСТВАХ
И НЕ ТОЛЬКО

Для снятия излишнего возбуждения либо избавления от апатии музыканты иногда используют медикаменты и техники, воздействующие на реактивность нервной системы. Так, для борьбы со сценическим стрессом применяются бета-блокаторы — препараты, снижающие чувствительность нервных окончаний и усиливающие тормозные процессы в коре. Благодаря этому снижаются физиологические симптомы тревоги (дрожь в руках, спазмы в желудке и др.). Иначе говоря, эти препараты препятствуют реализации «стрессового» сценария реагирования. Однако, согласно исследованиям, прием бета-блокаторов также уменьшает мышечную силу, скорость двигательной реакции. Побочными исполнительскими «эффектами» бета-блокаторов могут быть снижение эмоциональной реакции на исполняемую музыку, воздействие на темпо-ритмическую и динамическую стороны исполнения. То есть, улучшая в целом самочувствие музыканта, они могут снижать качество исполнения [Лирер П., 2001, с. 180–181]. Аналогичное бета-блокаторам действие могут оказывать гипноз, медитация.

Также замедляет двигательные реакции прием транквилизаторов и нейролептиков. Кроме того, имеются (не вполне подтверж-

денные) данные о том, что транквилизаторы влияют на объем слухового предслышания и упрощение слухового контроля процесса исполнения. (К транквилизаторам относят и популярную среди некоторых обладателей «плохого» волнения валериану, которая снижает возбудимость центральной нервной системы и к тому же уменьшает спазмы в желудке, часто возникающие в подобных состояниях.)

По мнению С. Клещова, при сценическом волнении страдает, прежде всего, процесс торможения. В прошлом столетии для снятия излишнего волнения нередко рекомендовали бром, действие которого связано с усилением процессов торможения, восстановлением сбалансированного отношения процессов возбуждения и торможения в коре мозга, а также со способностью брома накапливаться в клетках мозга и автономно влиять на нормализацию работы центральной нервной системы. Применение брома и подобных ему препаратов нуждается в точной индивидуальной дозировке (в зависимости от типа нервной системы), которая определяется в области малых доз (десятых и сотых грамма). Такие препараты предпочтительны в случаях врожденной недостаточности тормозного процесса или психической травмы, мешающей исполнителю самостоятельно управлять эстрадным волнением. Однако тренировке тормозных процессов, утверждал Клещов, способствует игра в медленном темпе, а также игра пианиссимо в быстром темпе. По этому поводу он сочувственно цитирует Скрябина, который утверждал, что концертное исполнение требует техники и ее потом надо восстанавливать медленным проигрыванием [Клещов С., 1936, с. 62–63].

Для предупреждения апатии, повышения психического тонуса и работоспособности применяют препараты, относящиеся к группе психостимуляторов. Они, наоборот, усиливают процессы возбуждения в нервной системе, вызывают ощущение бодрости, подключая резервные возможности организма. Правда, специалисты считают их применение оправданным только в экстренных случаях и при условии последующего полноценного восстановления сил [Леонова А., 1984, с. 166]. Стимулирующие препараты растительного происхождения (женьшень, элеутерококк, лимонник китайский, заманиха и др.) также способны повышать устойчивость к нервным нагрузкам.

Иногда в качестве психостимуляторов принимают крепкий кофе, крепкий сладкий чай, то есть напитки, содержащие кофеин и теин. Однако воздействие кофеина зависит от силы нервной системы (на слабую нервную систему он действует сильнее). Повышая общий психический тонус, он снижает мышечную чувствитель-

ность, то есть влияет на мышечное чувство, что также может отразиться на качестве исполнения.

Согласно исследованиям, в краткосрочном плане любое лекарственное средство лучше полного отсутствия воздействия на тревогу. Но оно не более эффективно, чем, к примеру, техники мышечной релаксации. Длительный прием лекарств создает зависимость от них, и человек перестает искать и использовать нелекарственные средства саморегуляции тревожных состояний [Лирер П., 2001, с. 179–180].

Об алкоголе Некоторые музыканты, особенно певцы, утверждают, что небольшая порция алкоголя (обычно коньяка) «разогревает» связки, «улучшает» звучание голоса, снимает мышечную дрожь, избавляет от страха до концерта и позволяет скорее восстановиться после него. Однако у этих положительных моментов есть своя *цена*.

Как установили специалисты, после приема алкоголя его концентрация в крови постепенно нарастает, с чем и связаны многие реальные и мнимые эффекты. Алкоголь иногда относят к возбуждающим средствам из-за того, что большинство людей сразу испытывают приливы бодрости и активности. Но это связано не с активизацией процессов возбуждения, а со *снижением тормозных процессов*, нарушением баланса между возбуждением и торможением. Отсюда — эффекты снятия психического и мышечного напряжения, избавления от страха, которые связаны с тормозными процессами, а также повышения самооценки и уверенности в себе. Из-за того, что торможение не может снижаться бесконечно, а механизмы баланса нервных процессов «не работают», прием алкоголя приводит к нарушению высших форм контроля поведения и работы памяти. Психическая деятельность как бы *упрощается*. По мере нарастания концентрации алкоголя в крови растет количество и значимость ошибок, хотя уровень нарушений зависит от профессионализма и опыта: у неопытных и плохо обученных он выше.

Существует байка об актере, которому нужно было сыграть пьяного. Перед спектаклем актер выпил стакан водки и блестяще отыграл первый акт. В антракте он решил закрепить эффект, снова выпил стакан водки, вышел на сцену и снова блестяще отыграл — *первый акт (!)*.

Но для «эффекта куража» раз за разом требуются все большие дозы алкоголя. Как заключает С. Клещов, наряду с отключением помех, алкоголь нарушает и необходимое для исполнения, что ставит под сомнение целесообразность его применения [Клещов С., 1936, с. 64].

Итак, все лекарства и вещества растительного происхождения влияют на естественное протекание процессов в организме, имеют побочное действие, в том числе для качества исполнения. Плацебо-эффект (то есть эффект веры в пользу лекарства)* в определенной степени имеет место в лечении сильного волнения как при помощи психотехник, так и психоактивными лекарствами (хотя одной веры всегда недостаточно, и их действие, конечно же, к плацебо не сводится). Но главное в том, что лекарства влияют на следствия, не устраняя причин волнения.

* *Плацебо-эффект* (лат. *placebo* — поправляюсь) — изменение физиологического или психологического состояния человека под воздействием безвредного нейтрального препарата (плацебо), назначенного под видом какого-либо лекарства. Показывает влияние на процесс лечения сопутствующих факторов (например, вера пациента в излечение, значение личности врача, условий терапевтического процесса и др.).

§4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЛНЕНИЯ

...не следует впадать в панику всякий раз, когда немного подсакивает адреналин.

Э. Рустед

Концертирующие музыканты, педагоги, специалисты-психологи называют множество различных предпосылок сценического волнения. Их можно разделить на три группы:

1) связанные с *организацией профессиональной деятельности* (например, акустика зала — «сухая» или «мокрая», уровень профессиональной подготовки и сценической культуры музыканта, психологический климат в коллективе, ошибки партнера на сцене, «случайная» публика, организационные накладки и т. п.);

2) предпосылки *лично-психологического* порядка (эмоциональная реактивность, интроверсия, заниженная или завышенная самооценка и др.);

3) связанные с *физиологическими факторами* (физическая усталость, общее переутомление, хронические заболевания, резкие гормональные сдвиги — возрастные у подростков и пожилых музыкантов, у женщин в связи с беременностью и т. п.).*

Они могут накладываться друг на друга, будучи слабо или никак не связанными между собой, усложняя индивидуальную картину волнения. Есть и такие факторы волнения, которые не имеют объяснения, могут быть случайными и остаются неизвестными.

В данном разделе не ставится задача представить все известные предпосылки «плохого» сценического волнения. Важно понять психологический *механизм* их действия.

4.1. МНОГОЗНАЧНОСТЬ НЕКОТОРЫХ ФАКТОРОВ И «РЕЦЕПТОВ»

Большинство предпосылок сценического волнения являются *многозначными*: в одних условиях они могут усиливать волнение, в других — предупреждать его. Это в полной мере относится и к тем, которые представлены ниже.

Готовность Многие музыканты уверены, что степень волнения на сцене зависит от того, насколько «чиста» профессиональная совесть, то есть насколько крепко выучена программа. Это дает уверенность в своих силах, возможность сосредоточиться на музыке и, тем самым, «забыть» о волнении во время исполнения.

* Эта проблема в данной книге не рассматривается.

Однако *готовность произведения* может пониматься по-разному не только на разных этапах становления музыканта, но даже у зрелых профессионалов. Для молодых исполнителей готовность часто определяется *автоматизацией игровых навыков и безотказным воспроизведением текста наизусть*, что будто бы исключает страх «смазать» или забыть. Технические промахи, интонационные погрешности, внезапные отказы памяти, непроизвольные ускорения или замедления темпа считаются основными показателями недоученности программы.

Но не следует поддаваться иллюзии, что, выучив программу «до автоматизма», можно не бояться эстрадного волнения. Человек — не машина, на сцене всегда возможны неожиданности, как «внешние» (та же акустика зала), так и «внутренние» (например, изменившееся самочувствие). Не говоря уже о том, что тревога, как отмечалось, повышает гибкость реагирования ценой «расшатывания» автоматизированных «блоков» деятельности. Сценическим состоянием управлять необходимо, но только не путем «завинчивания гаек» [Pruett K., 1990]. Исполнение выученного даже на 200% произведения не гарантирует ни спокойствия музыканта, ни успеха у публики.

Возможны ситуации, когда музыкант выходит на сцену готовым, собранным, но во время игры вдруг обнаруживает, что ничем не управляет, даже своими руками: как говорится, «самолет ведет автопилот». Волнение подскакивает почти до паники, хотя, казалось бы, музыкант этого «автопилота» и добивался во время подготовки программы.

Готовность программы для сценического исполнения — это *готовность произведения плюс готовность исполнителя* (профессиональная и психологическая) [Григорьев В., 1998, с. 69], что не всегда совпадает. Произведение может быть технически готовым, крепко «сидящим» в памяти, но при этом «сырым» в музыкально-творческом отношении. Вроде выучено, а на эстраду «не просится». В подобных случаях тревога не уходит, а иногда даже усиливается по сравнению с менее благополучными (с точки зрения «доученности») ситуациями.

Готовность произведения определяется *отчетливостью, продуманностью музыкально-художественной концепции*, проникновением в замысел произведения. Произведение должно приобрести психологически устойчивую «исполнительскую форму» (В. Григорьев). *Готовность исполнителя* определяется *чувством освоенности музыки* в руках и в голове, уверенностью в своих идеях, действиях и возможностях даже при неблагоприятных обстоятельствах выступления.

Американские психологи получили хорошие результаты в борьбе со сценической тревогой, используя «тренинг в музыкальном анализе», когда студенты углубленно анализировали те произведения, которые предстояло исполнить. В старых работах по музыкальному исполнительству встречается формула: выучить произведение — значит *духовно усыновить* его, сделать выражением внутреннего мира музыканта в такой же степени, как это было с его Автором. Именно это приводит к позитивному самочувствию на эстраде.

Есть и другой подход: выучить произведение — *профессионально сделать свою работу*, то есть крепко и чисто. Личное отношение только помеха, ведь музыканту приходится играть и чуждую ему музыку. Играть надо «на мастерстве», а не на личном отношении. Чем меньше личного отношения, тем ниже уровень сценической тревоги.

Некоторые музыканты волнуются сильнее, когда приходится играть чуждую, малоинтересную для них музыку, другие — когда выносят на публику сокровенное. Возможно, для каждого подхода есть свое место в профессиональной работе, важно не подменять одно другим.

Для некоторых музыкантов «чистая совесть» определяется совпадением того, как *надо было* заниматься, с тем, как *на самом деле* занимался, готовясь к выступлению. Внешне благополучное состояние произведения не избавляет от сценической тревоги, если гложет чувство вины от того, что работал над ним поверхностно и меньше, чем мог.

«ЧРЕЗМЕРНАЯ»
ПОДГОТОВКА

Среди предпосылок сценической тревоги иногда называют «чрезмерную подготовку» к концерту — лихорадочную, крайне напряженную, с бесконечными повторениями, «подчистками», «самопроверками». Она ведет к общей мышечной вялости, трудностям концентрации внимания, потере желания играть, усталости рук, которыми трудно управлять. Ослабляется реактивность слуха, чувство художественной цели, и на первый план могут выходить разного рода «автоматизмы» и «шаблоны» (двигательные, эмоциональные), снижающие осмысленность игры.

А. Шнабель когда-то заметил, что вообще «стремление к чрезмерному количеству занятий проистекает из пессимизма» [Шнабель А., 1999, с. 160], то есть из недоверия к себе, своим возможностям и достигнутым результатам. Чрезмерная подготовка во многих случаях связана и с тем, что у молодого музыканта размытые, неконкретные или чрезмерно идеализированные представления о художественной готовности произведения, об исполнительских целях; слабые, неопределенные, неустойчивые *собственные* критерии завершенности работы.

Приверженцы чрезмерных занятий также нередко отождествляют *выученность* и *максимальную автоматизацию* процесса исполнения. А поскольку человек все же не автомат, то, сколько бы ни занимался, уверенность в себе не поднимается, а сценическая тревога не снижается. (Кстати, чрезмерные занятия не только не избавляют от страха забыть текст, но могут усилить его.).

Также неэффективными могут быть избыточные, в первую очередь по энергетическим затратам, репетиции. Продуктивная репетиция у музыкантов — дело тонкое. Как известно, за удачной репетицией может следовать неудачный концерт, и наоборот. А даже единственный «сбой» на репетиции может стать источником неуправляемого страха за «тот самый» такт или ноту. Не говоря уже о том, что в гастрольной практике идеальные условия для предконцертных репетиций бывают не так часто.

В опытах Л. Баланчивадзе была сделана попытка обосновать психологические критерии продуктивной репетиции [Баланчивадзе Л., 1983].

Сравнивались три варианта: 1) полное — от начала до конца исполнение произведения на репетиции, близкое к концерту; 2) исполнение отдельных фрагментов, или так называемая опробывающая репетиция; 3) отсутствие репетиций перед концертом. В первой серии опытов произведение исполнялось без публики, в присутствии педагога и исследователя с записью на магнитофон. Во второй серии произведение исполнялось на публике и также записывалось. Записи исполнений в первой и во второй сериях оценивали эксперты по 20-балльной шкале. В эксперименте участвовали студенты-пианисты Тбилисской консерватории и ученики музучилища (21 человек).

Оказалось, что наименее эффективно — с точки зрения качества сценического звучания и творческого самочувствия музыканта — *полное исполнение* всей программы на репетиции. Музыкант преждевременно «выкладывается», хотя присутствие публики, в отличие от исполнения «на запись», может несколько поправить положение. Средний эффект дает *полное отсутствие* предконцертных репетиций. Здесь присутствие публики не влияет на качество исполнения, многое зависит от психологической готовности самого исполнителя. Наиболее эффективной оказалась *опробывающая репетиция*, на которой исполнялись отдельные части или фрагменты произведения по принципу «необходимого и достаточного». Такая репетиция усиливает потребность в сценической реализации программы [Баланчивадзе Л., 1983]. Разумеется, экспериментальные условия лишь приблизительно соответствуют

реальным и потому выводы эксперимента не могут относиться ко всем индивидуальным случаям. Эффективность репетиций не имеет универсальной формулы.

Например, в ансамблевой музыке другие закономерности репетиций. Здесь многое зависит от количества участников исполнения произведения, его сложности и других факторов.

У солистов имеет значение техническое состояние программы: если она прочно выучена, то опробывающей репетиции достаточно. Некоторые выдающиеся музыканты утверждают, что перед концертом никогда не следует играть сочинение от начала до конца и вообще интенсивно заниматься в день выступления — хотя бы из экономии сил. Они убеждены, что перед концертом учить что-то уже поздно. Другие, наоборот, считают, что плодотворно позаниматься, постепенно погружаясь в состояние концентрации на музыке, — залог уверенности на сцене. Для них неприемлемы советы перед концертом гулять, читать, отвлекаться от суеты, но не заниматься музыкой. Но, пожалуй, все согласны в том, что лучший психологический результат предконцертной репетиции — *позитивный настрой*, который следует обеспечивать себе, коллегам, ученикам любыми возможными способами. Он поднимает желание играть, уверенность в своих силах и препятствует перерастанию эмоциональной напряженности перед выступлением в нервозность и панику. Некоторые музыканты, актеры и спортсмены утверждают, что *репетиции (тренировки) перед выступлением должны быть интересными*, тогда инерция увлеченности обязательно проявится на сцене (на соревнованиях) и принесет свои плоды.

Скрытые
противоречия
психомоторики

Музыкант с развитым слухом, хорошей слуходвигательной координацией, профессиональной выучкой, казалось бы, должен обладать устойчивой уверенностью в себе и управляемой сценической тревогой.

Однако, как показывает практика, так бывает далеко не всегда. Во-первых, профессионализм повышает требовательность музыканта к самому себе, о чем уже говорилось. Во-вторых, специалисты полагают, что значение могут иметь некие скрытые факторы, связанные с индивидуальными особенностями психомоторики.

Существует предположение о том, что одной из причин необъяснимой исполнительской тревоги может быть *морфологическое несоответствие телесной конституции музыканта требованиям, предъявляемым спецификой инструмента*, вернее, особенностям соответствующей посадки и постановки корпуса, рук, ног и т.п. Хорошая психомоторная координация имеет наследственные (врожденные) предпосылки. Однако не всякая хорошая коорди-

нация «подходит» для игры на *любом* музыкальном инструменте. Технические требования конкретного инструмента могут не вполне уравниваться индивидуальным координационным (психомоторным) потенциалом. Проще говоря, по психомоторной конституции данному музыканту больше подходит, к примеру, скрипка, а он играет на рояле, или наоборот.

В повседневной профессиональной работе такое несоответствие может не давать о себе знать и компенсироваться тонкой музыкальностью, оригинальностью интерпретации и т. п. Но бессознательно музыкант ощущает его как некое непонятное внутреннее препятствие, и на сцене это становится скрытым источником волнения [Reubart D., 1985, p. 31]. Известны примеры, когда смена инструмента (специализации) вдруг раскрывает подлинные возможности музыканта, в том числе и для него самого.

Другой фактор — скрытые небольшие дефекты постановки. Речь идет о недостаточной развитости некоторых *ощущений*, важных для технического совершенствования музыканта. В свое время это могли пропустить педагоги еще в младших классах. Сам ученик не подозревает о важности именно *таких* ощущений, хотя смутно догадывается о некоем неблагополучии. Подсознательно уверенность в себе снижается, что и питает сценическую тревогу. Нередко такие ребята интуитивно пытаются отыскать причину неблагополучия, читают специальную литературу, консультируются где только возможно. Но четко сформулировать, что их беспокоит, не могут, акцентируя лишь сам факт волнения. К сожалению, в подобных случаях иногда делается вывод о недостатке профессиональных способностей либо о непреодолимых препятствиях личностно-психологического порядка.

Недостатки такого рода встречаются в постановке дыхания у духовиков, неразвитости определенных ощущений «опорности» соприкосновения с клавиатурой у пианистов, ощущений смычка у скрипачей и т. д. Иногда консультация педагога, хорошо знающего специфику «постановочных» проблем у малышей и технику развития соответствующих ощущений, позволяет обнаружить дефект и исправить его. Как правило, после этого уровень сценического волнения значительно снижается.

ФАКТОР ОПЫТА

Чем выше подготовка, чаще выступления, тем меньше оснований для сценического волнения — в этом уверены многие. Хорошим рецептом от волнения называют многократные «обыгрывания» программы на разных сценических площадках. Концертный опыт помогает выработать «реакцию тренировки», то есть снижает реактивность по отношению к подобным ситуациям. (С опытом нередко вырабатывается некоторая

степень профессионального цинизма, что предупреждает травматичность неудач.)

Фактор опыта сказывается даже на отдельных произведениях. Так, исполнение произведения, которое приходилось играть часто и успешно, поднимает уверенность и доставляет удовольствие музыканту. Новое произведение или то, которое доводится редко исполнять, даже у опытного музыканта вызывает волнение, чувство психологической отчужденности из-за более строгого слухового самоконтроля.

Но опыт — многозначное понятие. В повседневной жизни мы связываем опыт с двумя факторами. Первый — *объем практики* в какой-то области. Иначе говоря, опытным человеком назовут того, кто долго и много занимался каким-то делом. Второй фактор — *способность самоорганизации и самообновления* сознания в результате практических действий. С этой точки зрения опытный человек тот, кто многому научился, владеет какими-то «инструментами» поведения, действия, оценки, мышления. Он знает, чего можно ждать в той или иной ситуации, на что рассчитывать и чем можно пренебречь. В понятии профессионализма соединяются оба этих фактора. Профессионализм требует некоторого объема практики, владения секретами успешной работы, добытыми опытным путем.

Конечно, при большом объеме практики сознание человека так или иначе меняется. Но объем практики не обязательно совершенствует способность обобщать эту практику, а способность обобщать не обязательно зависит от объема практики. Совсем не редкость люди, которых опыт ничему не научил.

Как отмечалось, поступки, переживания, действия «оседают» в опыте тогда, когда мы неосознанно связываем их с перспективой личного будущего. Не каждое практическое действие, поступок или переживание оставляет в сознании след и становится опытом. Из одних и тех же жизненных событий люди извлекают разный опыт, и личный опыт разных людей подтверждает прямо противоположные убеждения, в том числе и относящиеся к сценическому волнению.

Опытные музыканты советуют, например, думать только о музыке, и тогда волнение будто бы уйдет само. Другие (по своему опыту) утверждают, что нужно научиться выпускать волнение на волю, придавая энергетику игре. Кто-то убежден, что волнение надо «блокировать» любыми средствами, в том числе лекарствами. Иные считают, что волнение безопаснее «обхитрить», чем «задавить». А кто-то полагает, что лучший совет — не слушать ничьих советов, искать все ответы на собственном опыте. Люди обобщают свой опыт, исходя из условий, в которых работали, с одной стороны, и собственных возможностей и целей, с другой.

Опытный музыкант знает о таких возможных «поворотах событий» на сцене, о которых не догадывается новобранец. Как заметил А. Паваротти: «Только певец высокого ранга знает, в какие ловушки можно попасть и споткнуться» [цит. по: Григорьев В., 1998, с. 23]. Конечно, опытный музыкант знает, как с ними справляться. Но, благодаря опыту, «ловушки» кажутся гораздо более вероятными и *ожидаемыми*, что может поднимать уровень тревоги, особенно перед ответственным выступлением. В этом смысле опыт способствует как повышению, так и снижению сценической тревоги.

Как утверждают психологи, фактор опыта приобретает значимость при некоторых условиях. Первое из них — *успешность выступлений*. Даже из-за одной неудачи (при благополучном и регулярном опыте выступлений) сценическое волнение иногда «подскакивает» чуть ли не до невротического уровня. Ведь эмоциональное состояние и поведение в значимых для человека ситуациях «заучивается» так же, как нотный текст. Справедливо замечено: музыкант «обучается исполнительской тревоге через исполнение» [Reubart D., 1985].

Второе условие — *уверенность в себе*. Самоуверенному даже скромный опыт кажется достаточным, а неуверенному его собственного опыта всегда слишком мало, он не очень доверяет ему и не умеет извлекать из него уроки. Третье условие — *способность извлекать уроки* из любого своего опыта.

КУЛЬТУРА

сценического

поведения

Педагоги справедливо считают, что какая-то (иногда значительная) часть волнения вызывается недостаточным уровнем сценической культуры, особенно у молодых музыкантов.

Сценическая культура — очень широкое понятие, объединяющее такие разные явления, как шаблоны сценического поведения (выход, поклон и пр., включая даже выражение лица — сценическую «маску»), технику эффективной подготовки к концерту, приёмы психологической концентрации и выхода из «аварийных» ситуаций на сцене.

Как мощный пласт профессиональной культуры, сценическая культура создавалась многими поколениями музыкантов. Но существует она только в индивидуальных формах, поскольку отражает психологическую, личностную и творческую индивидуальность артиста. Она передается в процессе профессионального обучения и общения. Вместе с устоями сценической культуры педагог передает ученикам и собственные секреты поведения на сцене, подготовки к выступлению. Целью воспитания сценической культуры у ученика является не только освоение ценного опыта профессиональных артистов, но и выработка *собственной*, индивидуальной ее формы.

Многие педагоги начинают решение этой задачи буквально с первых сценических опытов юного музыканта: репетируют с ним выход и поклон, приготовления к игре (настройку инструмента, приемы сосредоточения внимания на музыке), поведение в перерывах между пьесами и в разных особенных обстоятельствах (лопнувшая струна, шум в зале, отвлекающие факторы на сцене и пр.). Становясь шаблонами сценического поведения, все эти действия снижают психологическую нагрузку в трудной ситуации.

Следует еще раз напомнить о важности сценической «маски» и ее воздействии на эмоционально-психологическое состояние исполнителя. Как известно, изображая определенное психологическое состояние, можно изменить переживаемую эмоцию. К примеру, гримаса улыбки в состоянии сильного эмоционального напряжения способна снять излишнюю напряженность, расслабить мышечный спазм. Э. Ристед сформулировала эффект «маски» так: «Когда он выглядел более уверенным, он начинал звучать более уверенно. Когда он звучал более уверенно, то обретал больше веры в себя, которая, в свою очередь, вновь возвращала его к тому, чтобы выглядеть более уверенным» [Ристед Э., 2001, с.157].

По свидетельству мемуаристов, И. Падеревский упражнялся перед зеркалом, добиваясь безмятежного выражения лица во время исполнения. Отработанная маска самоуглубления или иная, соответствующая индивидуальным особенностям музыканта и ситуации, имеет значение как для воздействия на публику, так и для саморегуляции его состояния.

Но, как отмечалось, сценическая культура не ограничивается способностью контролировать свое поведение на сцене. Без умения *продуктивно и экономично* (по энергозатратам) *готовиться к выступлениям* хорошо отрепетированные сценические ритуалы не спасают от «плохого» волнения.

Оценка

СЦЕНИЧЕСКОЙ ЗАДАЧИ
И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

В профессиональном плане сценическая задача музыканта — донести до слушателя художественное содержание произведения, убедить его в правоте своей трактовки замысла композитора. А в психологическом плане любая задача интуитивно оценивается с точки зрения двух критериев: какие есть *возможности* управлять ситуацией и какие ресурсы *необходимо мобилизовать*. Исходя из этих двух критериев, психологи делят задачи на три типа. Первый — *задачи «на опыт»*, которые хорошо решаются при наличии соответствующей практики и привлечения специальных умений и навыков. Второй тип — *задачи на «шанс»*, или *«игры с судьбой»*, успех в которых зависит от благоприятного

стечения обстоятельств больше, чем от усилий человека и его опыта [Бибрих Р., Орлов А., 1985]. Третий тип — *творческие задачи*, которые отличаются высокой неопределенностью условий, путей и способов решения. Иногда даже цели творческой задачи становятся более или менее ясными только в процессе ее решения.

Конечно, любая жизненная задача многогранна, в ней есть элементы и признаки разных типов задач; акценты же расставляем *мы сами*. К одной и той же задаче можно относиться совершенно по-разному.

Игра в казино для игромана — задача «на шанс», для профессионального игрока — задача «на опыт», а для шулера в какой-то степени творческая задача. Даже простую задачу выбора меню обеда человек может трактовать разными способами: выбрать блюдо хорошо знакомое, ткнуть пальцем в карту меню наугад («пусть решает судьба!») или мучаться в сомнениях, перебирая и отвергая варианты в поисках чего-то новенького и особенного...

Сочинение симфонии или выступление на сцене, в зависимости от *внутреннего отношения личности*, может тяготеть к любому классу задач. Исходя из оценки задачи, человек психологически настраивается определенным образом, начинает по-другому воспринимать, действовать и мыслить, подключает одни свои резервы и отключает другие.

Так, чтобы решить задачу «на опыт», необходимо иметь знания, владеть технологией деятельности, уметь выделить главные условия, которые могут повлиять на результат. Люди стараются мобилизовать проверенные способности и возможности, отработанные «программы» самоконтроля. Достижение успеха они готовы отложить на время, проявляя терпение, уверенность в своих действиях и решимость добиться удовлетворяющего их результата [Бибрих Р., Орлов А., 1985]. *Опыт здесь повышает чувствительность к таким элементам стратегии и тактики, которыми можно управлять, изменять и от которых зависит успешное решение задачи.* (В отличие от неопытного человека, который в любом случае будет реализовывать знакомые ему стратегию и тактику.) Даже неудача воспринимается как ценный опыт, если в результате человек узнает что-то новое о своем деле.

Многие музыканты оценивают сценическое выступление как «задачу на опыт». При подготовке программы они опираются на расклад своих намерений, вложенных усилий и вероятных результатов, отсекая страхи, соблазны, иллюзии, отделяя объективные препятствия от субъективных трудностей. Они умеют мобилизоваться, подключить опыт пережитых творческих состояний, что способствует психологической концентрации на исполняемой музыке и плодотворному общению с публикой.

В. Григорьев в своей книге [1998, с. 89] приводит любопытные примеры из практики П. Казальса и Д. Ойстраха, которые могли разыгрываться перед концертом сложнейшими фрагментами произведений, не стоявших в программе. Эта музыка, можно сказать, была «в руках» и «в душе»; легкость ее воспроизведения порождала предвкушение удовольствия от предстоящего музицирования, уверенность в себе, желание общения с публикой.

Для музыкантов, которые относятся к выступлению как к задаче «на опыт», очень важны регулярность концертов и возможность постоянно расширять свой исполнительский багаж.

Совсем другое дело — задачи «на шанс», или «игры с судьбой», где от опыта мало что зависит. Исход таких задач непредсказуем и определяется многими, в том числе неизвестными, причинами, благоприятным стечением обстоятельств и «везучестью». *Здесь люди склонны верить в силу желания (надо очень захотеть, чтобы все получилось)*. Они часто связывают успех с «магическими действиями» или «магическими предметами» (ритуалами, талисманами, амулетами и пр.). Поведение становится нетипичным: осторожные превращаются в авантюристов, любящие риск — в осторожных. Человек нацелен на быстрый успех любой ценой, поэтому решения принимает быстро, без раздумий, учитывая только факторы, «лежащие на поверхности», «бросающиеся в глаза». Результат *загадывается*, а не продумывается, выбор пути к нему основывается на эмоциях.

Причины своих неудач люди ищут в обстоятельствах, в раскладе благоприятных и неблагоприятных условий, но не в себе или в своих действиях. Они верят в относительное равновесие удач и неудач; то есть после ряда неудач должна быть удача, и наоборот [Бибрих Р., Орлов А., 1985]. Решать такие задачи помогает способность концентрироваться и активность интуиции. Выигрывают чаще те, кто уверен в своей везучести, благосклонности фортуны.

Музыканты, которые оценивают сценическое выступление как «игру с судьбой», склонны завышать вероятность случайных событий на сцене, придают очень большое значение «ритму» удач и неудач, а также магии «счастливых» ритуалов, предметов сценической одежды, талисманов и т. п. Это может способствовать как росту сценической тревоги, так и перерастанию тревоги в состояния азарта, «спортивной злости». И даже если программа выучена «с запасом» («на 120%, чтобы переломить случайности») и обыграна на нескольких площадках — гарантии нет. Во-первых, в «играх с судьбой» опыт почти бесполезен, а во-вторых, обыгрывание программы в районной ДМШ может пройти слишком удачно для того, чтобы поверить, что успех повторится на сцене Большого зала консерватории.

Некоторые музыканты жалуются, что два исполнения одной и той же программы подряд не бывают одинаково удачными, как и одинаково неудачными. В какой-то степени это следствие подсознательного отношения к сценическому выступлению как к «игре с судьбой»

Особый класс — *творческие задачи*. Они требуют глубокой вовлеченности, поглощенности материалом, и тогда материал сам поведет куда надо, если ему «не мешать». Парадоксальную функцию опыта в творческих задачах нередко формулируют так: «Все знать и все забыть». Скоростью творческого процесса нельзя управлять — отсюда потеря чувства времени, выход из временных координат, ведь решение должно вырваться. Интуиция работает как обостренное «чувство вещи», открываются скрытые резервы памяти и мышления, происходит как бы выход за пределы своих возможностей. Решая творческую задачу, человек меняется сам. Он бывает недоволен своими результатами при внешнем успехе потому, что «перерос» эту задачу уже в процессе ее решения. Словом, при решении творческой задачи возможность влиять на условия и значимость личного опыта относительны.

Строго говоря, *чистых типов* задач, особенно в таком сложном деле как музыкальное искусство, не бывает. Сценическое выступление содержит элементы разных задач, и в зависимости от того, как мы его оцениваем, те или иные элементы могут выходить на первый план. Оценка сценической задачи всегда индивидуальна. Не случайно у артистов суеверия и талисманы естественным образом сочетаются с напряженной интенсивной работой над программой, тонкий и глубокий анализ материала — с верой в равновесие удач и неудач и т. п.

«Градус» волнения поднимает нередкое противоречие между оценкой исполнительской задачи на этапе *подготовки* к концерту и в ходе самого *концертного выступления*. Например, готовясь к концерту, музыкант психологически работает в режиме «задачи на опыт» или «творческой задачи», а на сцене чувствует себя «играющим с судьбой», где от него ничего не зависит. То есть внешне музыкант выполняет одну и ту же работу, но *психологически* он решает *разные* задачи. Большинство педагогов справедливо считают, что фактически *вся* работа в классе и дома должна ориентироваться на сценическую практику.

Стиль жизни

Значимой, хотя и непрямого действия, предпосылкой сценической тревожности являются индивидуальные особенности стиля профессиональной жизни, его упорядоченность и направленность на главное дело. Каждому музыканту важно быть востребованным и обеспечить себе и своей семье до-

стойный уровень жизни. Это заставляет его участвовать в разнообразных творческих проектах, вести активную профессиональную жизнь. Однако склонность разбрасываться, подавленность многочисленными текущими обязательствами, наслоениями дел, которые не доводятся до конца, невозможность сконцентрироваться, организовать себя на систематический труд способствуют более высокой тревожности в сложных ситуациях. При отсутствии подлинной творческой зрелости «необходимость часто исполнять поверхностно подготовленные произведения, либо жить, как говорится, не переводя дыхания, приводит к тому, что многие молодые артисты (и даже многие зрелые!) живут в непрестанном страхе и напряжении нервов» [Маркевич И., 1970, с. 110].

Р. Загайнов отмечает у высококлассных спортсменов жесткое подчинение стиля жизни профессиональному успеху, защите личности от любых ненужных вторжений и случайностей. В искусстве такое явление скорее исключение, чем правило. Но даже в наше сложное время интенсивная творческая жизнь все же несовместима с суетливостью, бездумными тратами времени и сил.

Такие люди, по мнению специалистов, лишены удовольствия от переживания результатов своего труда. А человек, которому не дано порадоваться своей работе, не умеет оценивать свои цели, выборы, пути и объем необходимого труда. У него начинает подсознательно накапливаться мнимое ощущение неуспешности из-за неудовлетворенности собой. И его реакция на сложные ситуации может быть гораздо более сильной, чем необходимо, в том числе по «картине» физиологических симптомов [Китаев-Смык Л., 1983, с. 155].

4.2. Личностно-психологические предпосылки

Что надо
учитывать

Личностно-психологические предпосылки сценического волнения определяют психологическое самочувствие музыканта и его представления о причинах своих затруднений. Они связаны, как правило, с *отношениями* музыканта — к себе и с собой, к своему делу и профессиональному будущему, к окружающим и с окружающими. Многие исследователи считают, что предпосылки сценического волнения заключены в таких личностно значимых свойствах темперамента, как интроверсия, тревожность, эмоциональная лабильность [Вильсон Г., 2001, с. 297]. Среди причин сильного волнения называют завышенные притязания, завышенную или заниженную профессиональную самооценку, чрезмерное чувство ответственности. Для музыканта, который чувствует себя

психологически незащищенным и неуверенным, первое же неудачное исполнение может стать катастрофой, лишит оптимизма в отношении собственного будущего [Reubart D., 1985, p. 34].

Однако *сами по себе* те или иные личностные черты еще не являются предпосылкой сценического волнения, поскольку любая личностная черта многозначна. Так, инфантилизм — черты «детскости» в психике и поведении — может быть как спасением от сценического страха, так и его предпосылкой. Обладание, к примеру, заниженной самооценкой автоматически не повышает уровень сценического волнения. Более того, та же заниженная самооценка в одних случаях выступает *признаком*, в других — *результатом*, а в третьих — *предпосылкой* сценического волнения. Словом, зависимости между личностными факторами и волнением довольно сложны.

К повышенному волнению могут располагать резкие *противоречия между некоторыми личностными чертами*. Таковы, например, увлеченность музыкой и активное стремление «производить впечатление»; упрямое желание выделиться, опередить других и внутреннее недоверие к своим способностям; стремление держать себя под жестким контролем при сильной потребности творческого самовыражения, которая требует спонтанности и т. д. Не случайно у некоторых молодых музыкантов уровень волнения повышается в периоды возрастных кризисов, а также кризисов профессионального становления, когда внутренняя противоречивость личности обостряется. Но и это не всегда ведет к «плохому» волнению.

Личностно-психологические факторы также могут выступать в функции *усиления и маскировки* недостатков профессиональной деятельности, профессионализма музыканта.

Сценическое
волнение как
психологический
комплекс

Музыканты, испытывающие трудности из-за «плохого» сценического волнения знают, что оно образует своего рода психологический капкан, из которого трудно вырваться. Это состояние появляется и управляет поведением по каким-то своим законам. Огромная энергия расходуется на борьбу с тревогой, а результаты оказываются низкими, поэтому «на выходе» — отчаяние, гнев, стыд, равнодушие к неудачам, лень и т. д. Все эти признаки по психологическому механизму приближают «плохое» волнение к явлению психологического комплекса.

Специалисты выделяют несколько таких относительно независимых психологических комплексов сценической тревоги: «страх страха», «страх забыть текст», «рассредоточенность внимания», «страх сравнения» и «неуверенность в своих исполнительских способностях» [Лирер П., 2001, с. 174].

«СТРАХ СТРАХА»

Комплекс «страх страха» можно расшифровать примерно так: «Я боюсь, что я буду вол-

новаться, и волнуясь из-за того, что этого очень боюсь». Иногда музыканты сами настраивают себя сомнительными установками, вроде: «больше всего стоит бояться самого сценического страха! Нужно учиться отбрасывать, не замечать свой страх!». Как будто дело только в этом. «Страх страха» выражается в невозможности выйти из *пассивного* состояния жертвы обстоятельств, сосредоточиться на музыке, то есть в неосознанном *самоусилении* тревоги.

Предпосылками данного комплекса могут быть: недостаточная сценическая культура, неумение самостоятельно интенсивно работать, смутное представление об оптимальном сценическом состоянии, неосознаваемая потребность в более высоком уровне предконцертного психического возбуждения* или психологической защите и др. Описываемый комплекс страха обычно не достигает значительной силы и сравнительно легко поддается разрушению, если удастся точно выявить его индивидуальные предпосылки.

Во всех случаях формула «Я боюсь, что буду бояться», которую произносят легко, бездумно, почти автоматически, должна вытесняться другими установками, например: «Я волнуясь, потому что волноваться лучше, чем быть спокойным как удав»; «Я волнуясь, потому что отвечаю за свою работу перед слушателями»; «Пусть я волнуясь, но это не значит, что все пройдет плохо», «Как бы я ни волновался, но все равно это счастье — играть перед публикой» и пр.

О «СТРАХЕ ЗАБЫТЬ ТЕКСТ»

Многие специалисты считают, что «рассредоточенность внимания» и «страх забыть текст» настолько тесно связаны, что составляют единый комплекс. И это справедливо, поскольку не только в музыкальной деятельности, но и в жизни любые нарушения внимания немедленно сказываются на работе памяти. В то же время правы и те, кто разграничивает нарушения внимания и памяти. Они могут иметь разные предпосылки, маскировать разные проблемы музыканта.

Даже выдающимся артистам знаком страх забыть текст и связанные с ним скачки сценического волнения (в том числе композиторам, которым случалось забыть на сцене фрагменты собственных произведений). Но этот тип страха становится психологическим комплексом, когда замыкается на самом себе: «Я волнуясь из-за того, что могу забыть текст, и боюсь забыть текст, потому что слишком волнуясь».

* К автору книги обратилась за помощью студентка, которая хотела избавиться от привычной для нее сценической тревоги. Уровень тревоги у нее был высоким, но почти не оказывал влияния на качество исполнения. Беседа началась так: «Предположим, Вы полностью избавились от волнения и Вам нечего больше бояться...». На это был ответ: «Нет, давайте оставим все как есть!»

Кто переживал этот комплекс и кто исследовал его сходятся в одном: страх забыть текст носит *психологический* характер. Он выражается в навязчивых мыслях о «потере текста», в невозможности переключить внимание усилием воли, в ожидании ошибок или запинок в игре (даже если никогда еще не доводилось остановиться или сыграть «не то»). При этом резко повышается внушаемость; значит, страхом забыть текст легко «заразиться» от других, заполучить незаметно, почти как «вирус».

Профессиональная предпосылка страха забыть текст заключена в психологической организации музыкальной деятельности. Автоматизированные действия исполнителя хранятся в моторной памяти в обобщенной форме, исключающей ясное осознание всех деталей двигательного рисунка исполнения. Страх забывания рождается потому, что музыкант отождествляет ясное детализированное осознание исполнительской формы произведения и крепкое запоминание текста. Как остроумно это сформулировал Г. Коган: «Мы не помним, какие ноты берем, и какими пальцами: поэтому мы в таких местах и не забываем. Иначе говоря, прочнее всего мы помним то, чего „не помним“» [Коган Г., 1969., с. 318].

С другой стороны, страх забывания может развиваться на фоне поверхностного, «технологического» знания исполняемой музыки. А. Гольденвейзер точно заметил: «забыть можно по-разному. Когда забывает музыкант, он всегда сумеет найтись, когда же забывает человек, который музыки не знает, он попадает в безвыходное положение» [Гольденвейзер А., 1984, с. 110–111]. Как утверждают специалисты, снижению страха забывания способствуют более глубокое проникновение в исполняемую музыку, ее целостный охват, совершенствование процесса заучивания и выработка индивидуальной методики самопроверки памяти, отработка приемов выхода из возможных трудных ситуаций («Я могу забыть текст, но я знаю, что делать, если это произойдет»).

«Рассредоточенность
внимания»

Действительно, первое, что страдает при волнении, — способность концентрировать внимание даже активным волевым усилием.

Слово «рассредоточенность» в подобных случаях выражает не нарушение, а некое специфическое *состояние внимания*. Даже если музыкант внешне кажется спокойным, исполнительский процесс идет без видимых сбоев, но внутреннего ощущения собранности внимания нет.

Такое состояние внимания может в отдельных случаях возникать у любого исполнителя. Но для некоторых оно становится привычным и превращается в замкнутый круг: «Я волнуюсь потому, что никак не могу сосредоточить внимание, и не могу сконцентрироваться из-за того, что слишком волнуюсь».

Предпосылкой данного комплекса является отсутствие привычки к интенсивным осознанным домашним занятиям, к слуховой поглощенности звуковыми целями, независимо от обстоятельств, ситуации работы, настроения и т. п. Свою негативную роль может сыграть и слабое чувство музыкального целого, когда исполняемое произведение не схватывается внутренним взором как музыкальное и художественное единство.

Представители публичных профессий знают это навязчивое некомфортное ощущение, когда тебя оценивают, сравнивают с другими.

«СТРАХ СРАВНЕНИЯ»,
или «СТРАХ КРИТИКИ»

Некоторые с опытом приобретают умение его нейтрализовать, у других оно становится комплексом сценического страха: «Я волнуясь, потому что могу выступить хуже других, но я хуже других потому, что слишком волнуясь».

Основной психологический признак страха сравнения — человек видит себя как будто со стороны, чужими недоброжелательными глазами; собственные недостатки и недочеты резко преувеличиваются, а достоинства кажутся ничтожными, как бы перечеркиваются. Страх сравнения чаще возникает у музыкантов, профессиональное формирование которых происходило в очень конкурентной среде, подогреваемое амбициями родных и психологической зависимостью от чужого мнения и оценки. Не является исключением и зависимость от оценок, прогнозов, инструкций педагога, его психологического состояния и уровня сценического волнения.

В результате самооценка музыканта — неустойчивая, искаженная; отношение к *любым* критическим оценкам болезненное, травматичное. Он не умеет разделять продуктивную и эмоциональную критику. Ведь мотивом критических оценок бывает не только желание помочь, но и стремление повлиять на профессиональную самооценку и психологическое состояние коллеги (из-за зависти, вражды и пр.), потребность критика как-то заявить о себе. При высокой внушаемости и зависимости от чужого мнения даже почти невинное эмоциональное замечание (вроде «мне не нравится») может снизить качество исполнения.

В нашей власти превратить эмоциональную критику в продуктивную, либо обесценить ее. Для этого не надо стесняться требовать от своих критиков точных формулировок, *что именно, как и когда* не получилось. При конструктивной критике на эти вопросы ответить легко, а при эмоциональной — невозможно.

Иногда встречается утверждение, что страх сравнения вызван завышенной критичностью музыканта к самому себе и, как следствие, чрезмерным самоконтролем. Однако значение имеет не сама

по себе высокая критичность, а ее критерии. Хороший музыкант судит себя строго потому, что знает, чувствует, как это *должно* звучать. Но ведь мотивом самокритики может стать желание быть *лучше* других, а критерием — объем и качество сделанного *другими*. В этом случае повышение тревожности неизбежно.

Страх сравнения нередко настигает тех, у кого смутные представления о *своем* пути в профессии. Человека, у которого есть ощущение призвания, знает: быть в чем-то хуже других не значит быть никем. Сильные качества, как и недостатки, есть у всех. О первых помнить так же важно, как и о вторых.

«Сомнение в
исполнительских
способностях»

Сомнение в своих способностях в сложных ситуациях могут испытать даже высокоодаренные люди. Оно превращается в психологический комплекс, когда выражается формулой: «Я волнуюсь,

поскольку не такой талантливый, как хотелось бы, но я не могу реализовать даже то, что имею, потому что волнуюсь». В повседневной «текучке» профессиональной жизни этот комплекс почти не напоминает о себе. Но в сложных ситуациях, на сцене он выражается в остром чувстве собственной неадекватности («глупости», «убогости»), «фальшивости» поведения, вины, а также застенчивости, смятении, зажатости и т. п., словно человек оказался совсем не тем и не там, где следует быть. По нашим наблюдениям, этот комплекс отражает какие-то индивидуальные затруднения *профессионального* характера, в том числе связанные с психомоторикой, и требует помощи опытного музыканта-педагога в большей степени, чем психолога.

Завышение
«цены» ошибки
(неудачи)

Даже на проходном экзамене, не говоря уже о конкурсах и сольных концертах, у музыканта есть неосознанная потребность доказать, что он чего-то стоит как профессионал и личность. С этим и связа-

на психологическая болезненность любой, даже мелкой ошибки и, тем более, неудачи. У каждого неудачного выступления есть отрицательные последствия, или «цена»: снижение профессиональной репутации, разрушение надежд (конкурс, вступительный экзамен), торжество «недоброжелателей», разочарование, насмешки и пр. Чем важнее и ответственнее выступление, тем больше вероятных последствий неудачи и выше ее «цена». Многие выдающиеся музыканты не скрывают, что каждое выступление на публике считают испытанием своей творческой репутации. Коллеги к ошибкам друг друга зачастую бывают нетерпимы.

Завышение «цены» неудачи может превратиться в особый комплекс сценического страха. Он выражается в навязчивых мыслях о конкретном месте в тексте (пассаже, скачке, флажолете и пр.), которое может вызвать «катастрофу». Это приводит к раздражитель-

ности, слезливости, нарушениях внимания и памяти, бессоннице, мышечной слабости и т. п. Чем больше музыкант *преувеличивает* «цену» конкретной ошибки, тем больше искажается его восприятие реальных трудностей.

Профилактика фактора «цены» заключается, по мнению психологов, в изменении *отношения* к выступлению и к самому себе. Музыкантам, которые панически боятся ошибок, рекомендуют самонастройки, снижающие значимость предполагаемых последствий.

Примером может служить оригинальная самонастройка И. Козловского [Григорьев В., 1998, с. 86]. Слегка переформулировав, чтобы подчеркнуть ее главный смысл, получим следующее: «В зале будут те, кто меня знает и любит — они простят мне недостатки и ошибки в исполнении. Там будут те, кто меня не любит — они всегда найдут к чему придаться. В зале будут те, кто меня не знает — они услышат то, что смогут и что захотят услышать». Слушатель легко простит случайные ошибки, если музыкантам удалось тронуть его своим исполнением.

Даже самая «ужасная» сценическая неудача не угрожает жизни и здоровью музыканта и его близких и довольно быстро вытесняется из памяти публики гораздо более яркими событиями. У каждого артиста есть право на ошибку и неудачу, поскольку никто не может быть абсолютным совершенством — при любом таланте и достижениях. Для самореализации музыканта полезнее действовать и ошибаться, нежели тихо страдать из-за того, что так и не показал себя во всей полноте своих предполагаемых возможностей.

Психологическая
защита

Особый комплекс сценического страха связан с психологической защитой от профессиональной неуверенности. «Плохое» волнение служит оправданием недостаточной успешности в чужих и в собственных глазах. Суть его примерно такова: «Я не достиг успеха потому, что волнуюсь (уж такой я человек!) Если бы так не волновался, то играл бы лучше других! Все должны это знать и лишнего от меня не требовать». Такие музыканты очень много говорят о своих страхах, обсуждают их во всех подробностях. Они выглядят и действуют как люди с очень высокой сценической тревогой. Но они срастаются со своей психологической защитой настолько, что, в сущности (что бы ни говорили), ничего менять *не хотят*. Пробовать что-то изменить, от чего-то избавиться — значит рисковать надежной психологической броней. Для психолога и педагога это самый трудный случай, требующий тонкой диагностики и терпеливой индивидуальной работы.

Подчеркнем главное. Предпосылки «плохого» сценического волнения индивидуальны, за ними история личностного и профессионального становления музыканта. Искать причины и способы борьбы с волнением трудно, поскольку это требует предельной честности, прежде всего, с самим собой. Счастлив тот, кто на склоне жизни мог бы повторить вслед за М. Щепкиным: « У меня в жизни два владыки: сцена и семейство. Первому я отдал все добросовестно, безукоризненно; искусство на меня собственно не будет жаловаться; я действовал неумоимо, по крайнему моему разумению, и я перед ним прав» [цит. по: Тальян Л., 1970, с. 125].

4.3. Предпосылки сценического волнения у детей

Точки отсчета

Сценическое волнение, в точном смысле термина, у детей до 10 лет встречается редко, в возрасте от 10 до 12 лет — у части детей, интенсивно обучающихся музыке. Большинство музыкантов, испытавших дискомфорт от сценической тревоги, указывают на возрастную границу около 12 лет. (Полных и достоверных статистических данных по сценическому волнению у детей пока нет.) Но даже отдельные случаи «плохого» волнения у детей требуют внимания и тщательного анализа, поскольку каждый случай индивидуален. Различия в темпераменте, способностях, динамике возрастного развития, направленности и интенсивности музыкального обучения, отношениях с педагогом и родителями, а также различия пола, состояния здоровья могут сыграть более важную роль в сценическом поведении и самочувствии детей, чем у старших подростков и взрослых.

Сценическое волнение ученика специальной школы при консерватории с ранней профессиональной ориентацией обучения, регулярными выступлениями, высококонкурентной детской средой требует иных подходов, нежели волнение ученика районной ДМШ, выступающего на сцене по учебной необходимости и не связывающего свое будущее с профессией музыканта.

Однако и здесь можно заметить ту же *многозначность каждой предпосылки* сценического волнения, которая при одних условиях может создавать трудности, а при других — помогать от них избавиться. Это в полной мере относится к уровню владения ребенком музыкальной деятельностью.

Умелость и
мотивация

Владение музыкальной деятельностью не сводится к навыкам игры на инструменте, к исполнительским умениям. У большинства детей еще не сложились

устойчивые мотивы сценического выступления, критерии оценки *качества* исполнения, *музыкально-исполнительская* самооценка. Они только учатся предвидеть результаты и последствия своих действий и поступков. Дети часто лишь «загадывают» желаемый результат, не переживают его как цель работы, не осознают связь между вложенным трудом и его результатом. Их исполнительские притязания выражены желанием отличиться, заслужить похвалу педагога и родителей. Ребенок более или менее активно и эмоционально воспроизводит то, что выучено и отрепетировано. Между психологическим состоянием ребенка на сцене и исполнительским качеством выступления зависимость пока еще непредсказуемая. Даже испытывая страх, ребенок иногда может сыграть хорошо. На сценическом поведении может сказываться характер работы над произведением в классе.

Любопытный случай из практики: очень способный ребенок 9 лет на сцене забывал фрагменты партии то правой, то левой руки. Тщательные репетиции и проверки до концерта были благополучными. Родители и педагог винили сценическое волнение. Однако оказалось, что методическая система педагога опирается на принцип «конструктора». Пьеса постепенно как бы собирается из тщательно выученных фрагментов: вначале заучивается (наизусть!) партия одной руки, затем другой, после этого ученик сдает пьесу наизусть обеими руками. Данный принцип препятствует освоению пьесы как единого музыкального целого. Отсюда на сцене выпадения из памяти фрагментов, которые на начальном этапе заучивались механически. Но к волнению ребенка все это отношения не имело. Иногда стоит взглянуть на сценические «аварии» с точки зрения *методики* работы, а не *психологии* сценического состояния.

У детей до 10 лет неудачное выступление быстро забывается и не влияет на интерес к выступлениям, на оптимистический настрой в целом. Подавляющее большинство юных музыкантов, включая знаменитых вундеркиндов, плохо помнят свои детские концерты до 8–9 лет и не могут описать свои «детские» сценические состояния.

Но уже около 10–11 лет недостаточное владение музыкальной деятельностью может способствовать возникновению сценического волнения. Чаше оно наблюдается у детей, которые не умеют самостоятельно заниматься, не понимают, как ставить перед собой в занятиях какие-то цели, добиваться их выполнения, как анализировать и оценивать свою работу. Дети, которые твердо знают, что и как надо делать на сцене, оказываются в наилучшем положении; кажется, они гораздо устойчивее к волнению, чем их сверстники.

После 10-11 лет на психологическую сторону обучения ребенка начинает влиять мотивированность — «на оценку» либо «на хорошее исполнение» [Вартанян А., 1982]. Дети, мотивированные на получение хорошей оценки или «чтобы не ругали», могут выносить на сцену свою учебную тревожность, а также свои страхи и комплексы. Они равнодушны к собственно исполнительской стороне выступления и могут быть негативно настроены по отношению к сцене. Дети, которым важно «хорошо сыграть», отличаются интересом к сценическим выступлениям, активностью, желанием эмоционального самовыражения, исполнительского самоутверждения. Но у таких детей предконцертное возбуждение чаще превращается в волнение. Они раньше пытаются применять какие-то самонастройки на выступление, а опыт выступлений у них может незаметно откладываться в неоптимальных шаблонах сценического поведения и переживания, которые позже трудно бывает разрушить.

Б. Струве и Б. Токарский [1936, с. 68] в свое время справедливо рекомендовали рассматривать сценические выступления детей как *средство* обучения, а не самоцель. Следовательно, необходимо создавать максимально благоприятные условия для выступления (среди них и четкая организация концертов, исключающая изнуряющие ожидания своей «очереди»). Главным условием становится *полноценное владение исполняемым произведением*, что обеспечит принцип «отставания» сложности пьесы от исполнительских возможностей ребенка. Лишь по мере приобретения сценического опыта, формирования у ребенка культуры сценического поведения уровень трудности программы может постепенно повышаться. Особенно этот принцип важен для детей с мотивацией сценических выступлений «на оценку».

Возбуждение
еще не
волнение

Младшим школьникам нравится выступать со сцены в нарядной одежде, кланяться на аплодисменты публике и т. п. Удовольствие не могут испортить ошибки, запинки и даже остановки. Индивидуальные различия предконцертного и сценического поведения детей определяются в большей степени свойствами темперамента, в частности реактивностью нервной системы [Вартанян А., 1982].

Конечно, концертное выступление изменяет психологическое состояние ребенка. Он возбужден, но возбуждение носит *психомоторный* характер с выраженным избытком энергии: дети перед концертом могут «носиться» по коридорам возле зала, затевать шумные игры и т. п. (Реже встречается психомоторное торможение с характерным замедлением психических процессов и движений.) Психомоторное состояние детей до 9 лет выражается, прежде всего, в сдвигах темпа исполнения: он чрезмерно ускоряется или замедляется.

У маленьких певцов психомоторное возбуждение сказывается на интонировании. «Даже очень музыкальные дети, поющие обычно на уроке совершенно точно в интонационном смысле, нередко при первых публичных выступлениях обнаруживают заметное дентонирование. Волнение проявляется также в виде «короткого» или неустойчивого дыхания, тремолирования звука, «проглатывания» концов музыкальных фраз, несоблюдения знаков препинания, дыхания не на месте, забывчивости, остановки в середине исполняемой вещи и пр. После нескольких выступлений это обычно исчезает». Позитивное влияние педагога зависит от того, насколько он владеет собой во время выступлений детей [Левидов И., 1939, с. 103].

К 10-11 годам у некоторых детей, вместе с усилением психомоторного возбуждения (нестабильное суетливое состояние, слезы, истерические цеплянья за мать и др.), могут появляться отдельные симптомы «плохого» волнения или их сочетания: дрожание рук, ног (коленей), потение рук, боли в животе, психическая напряженность, нервозность. Теперь «заплетание» пальцев, смазывание пассажей, появление запинок, остановок, ошибок, фальшивых нот переживается очень остро.

РАЗВИТИЕ
САМОСОЗНАНИЯ Сценическое волнение появляется у детей на определенной стадии *развития самосознания*, когда активизируется формирование *Я-концепции*, усиливается значение самооценки как мотива тех или иных действий и переживаний. Это изменяет оценку ребенком «трудных» ситуаций, своих ошибок и промахов. «Трудными», как отмечалось, становятся ситуации *публичного внимания*, внешнего оценивания.

Не случайно дети с удовольствием могут играть для «своих» — педагогов, родителей, соучеников и испытывать страх, выступая перед «чужими». (Подростки и взрослые, наоборот, спокойнее реагируют на незнакомую аудиторию, чем на «свою».) Поэтому обыгрывание программ на внутренних классных прослушиваниях, домашних концертах может не оказывать профилактического воздействия на волнение (хотя играет важную роль для развития навыков самоанализа выступления).

Признаки сценического волнения раньше появляются у детей, у которых развивается личностная рефлексия, которые задумываются о себе, пытаются разобраться в своих переживаниях, например в личных дневниках.

Рефлексия побуждает к постоянному самонаблюдению, к взгляду на себя как бы «со стороны». На сцене это может проявляться в игре на «автопилоте», когда руки сами что-то делают, а ребенок от волнения не может ими управлять.

Личностные самооценки, связанные, к примеру, с внешностью, с отношениями со сверстниками, могут влиять на сценическое состояние больше, чем исполнительские недостатки. После 11 лет и вплоть до старшего возраста противоречивая самооценка может способствовать закреплению сценической тревожности. В то же время рост личностного самосознания в этом возрасте ведет за собой развитие *музыкального (музыкантского)* самосознания, а сцена становится способом самоутверждения и самовыражения. Возрастает контроль за собственным поведением и за влиянием отрицательных эмоций на ход деятельности, формируется сознательное отношение к делу и чувство ответственности, что придает публичному выступлению личностный смысл, который не может возникнуть в более раннем возрасте. Завершается этот процесс примерно к 14–15 годам, т. е. к переходному возрасту [Струве Б., Токарский Б., 1936, с. 69], а при высокой интенсивности и ранней профессионализации музыкального обучения ещё раньше.

Критическая точка Большинство исследователей сходится на том, что период между 11 и 13 годами наиболее чувствителен к закреплению негативных предконцертных состояний по многим причинам. В этот период внешним толчком для сценической тревоги могут становиться самые разные, иногда случайные факторы: преувеличенно эмоциональная похвала педагога на последней репетиции, неожиданная для ученика замена пьесы или каких-то приемов исполнения перед концертом, несправедливая оценка, переход к другому педагогу, смена методики домашней работы и репетиций, наконец, случайная техническая «авария» на сцене.

Американский пианист, бывший вундеркинд, не испытывал сценического страха до 12 лет — до технического сбоя во время исполнения с оркестром ми-минорного концерта Шопена, из-за чего пришлось прервать исполнение и покинуть сцену. После этого, по его словам, начал волноваться и с каждым годом волнуется все сильнее [Прутсман С., 1993, с. 210]

Даже привычные детали предконцертного ритуала могут вызывать неожиданные реакции. Например, педагог обычно «порукивал» ученика перед концертом, заставляя его таким образом «собраться». Но вдруг (в 11–12-летнем возрасте) ученик начинает реагировать на ритуальные установки педагога совершенно иначе — агрессией, слезами, а на концерте «срывается». По мнению исследователей эмоционально неустойчивые дети могут оказаться в более трудном положении, но только при условии, если их не научили приемам психологической мобилизации, преодоления эмоци-

ональных препятствий. И все же стержнем освоения сценической деятельности должно быть не столько обучение преодолению трудностей, управлению своими состояниями (что само по себе очень важно), но *переживание удовольствия от музицирования на сцене*. Здесь, конечно, важная роль принадлежит ансамблевому исполнительству в любых формах.

Амбиции педагога и родителей Одной из столь же многозначных предпосылок сценического волнения выступают амбиции педагога и/или родителей ребенка в отношении его профессионального будущего. Желание родителей и педагога видеть ребенка среди лучших, стремление помочь ему проявить себя, не растрачивая впустую детские годы, играет положительную роль для его будущего. Но ребенок может «заразиться» амбициозностью взрослых, азартом конкуренции и соревнования. Завышенные ожидания и требования к ребенку, в сочетании с *обязательной отдачей в виде внешнего успеха* (отличной учебы, победы на конкурсах), повышают его тревожность и сказываются на сценическом поведении. Слишком высокие ожидания близких людей — тяжкая ноша даже для взрослого человека.

Особенно драматичной может стать ситуация, когда забота о ребенке прикрывает педагогическое или родительское самоутверждение, инструментом которого должен стать способный ребенок. Отношения между ребенком и взрослым теряют теплоту и многообразие эмоциональных оттенков, становятся более авторитарными и формальными, подчиняясь достижению «главных» целей. Ребенок воспринимает и оценивает себя только в зависимости от успехов, от того, насколько он отвечает требованиям, которые к нему предъявляются. Это может приводить к психологической зависимости от педагога, с одной стороны, и психологической неприязни к выступлениям, — с другой, когда ученик чувствует себя особенно незащищенным.

В музыкальном обучении уровень психологической зависимости ученика от педагога по специальности выше, чем в других сферах учения. Частично это связано с тем, что при овладении музыкальным инструментом на начальном этапе развитие музыкального сознания отстает от формирования двигательной сферы, то есть какое-то время «телега едет впереди лошади», и ведет ее воля педагога, который знает короткий и лучший путь. Ученик может неосознанно становиться психологической «тенью» учителя, перенимая его страхи (включая «страх ошибки», «страх страха» и др.), оценки и соответствующие им шаблоны поведения.

Если оценки педагога преимущественно эмоциональные, то ребенок после выступления «ругает» себя, навешивает разные «ярлыки»,

вроде «дурак», «неспособный», не умея и не пытаясь анализировать. Если педагог не умеет владеть собой, а вместо анализа причин ищет виноватых в неудаче, если его психологическое состояние зависит от колебаний его самооценки, то все это часто присуще и ученику.

Предпосылкой сценического волнения у детей также может стать равнодушие родителей, пренебрежительное отношение к занятиям музыкой, отсутствие психологической поддержки.

Психологическая защита

Некоторые исследователи полагают, что у детей до 11 лет более сильные механизмы психологической защиты, чем у подростков и, тем более, у взрослых, что способствует сравнительно позднему «включению» сценического волнения. Но эти же механизмы у некоторых детей обуславливают ранние проявления волнения. Причина тому — чрезмерное психологическое давление родителей (в сочетании с «гиперопекой»), убежденных в том, что ребенок *должен* получить музыкальное образование во что бы то ни стало. Целью ребенка в этих условиях становятся не музыкальные успехи, которых жаждут, а защита собственной личности.

Показатель «защитного» волнения — суетливо-истерическое поведение. Ребенок отказывается выходить на сцену, не может сразу начать играть, сбивается, сбрасывает руки, начинает плакать, снова берется играть, в конце концов, как-то доигрывает пьесу. Такое сценическое поведение сочетается с учебной неорганизованностью: ребенок постоянно забывает дома ноты, дневник, прибегает к разным хитростям, создавая препятствия педагогу (делает вид, что ничего не знает и не запоминает, что ему все трудно, обязательно что-то мешает, он категорически отказывается выполнять задания, требующие напряжения, и пр.). Если, кроме музыки, ребенок занимается какими-то престижными видами спорта, языками и т. п., то и там он старается избежать лишнего напряжения. Пассивная форма «защитного» поведения выражается в сценическом «ступоре», заторможенности; на уроке — «пустые» глаза, вялые движения и т. п.

Надёжного рецепта исправить подобную ситуацию нет, поскольку все случаи индивидуальны и требуют творческого сотрудничества педагога, родителей и самого ребенка.

§5. УПРАВЛЕНИЕ СЦЕНИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ

Мы сидим в доме, где стенами являются зеркала и думаем, что смотрим наружу.

В. Шкловский

Верьте, что вы играете хорошо, и вы будете играть лучше!

Ф. Шопен

Мечта многих музыкантов — научиться управлять своими состояниями на сцене так, чтобы каждое выступление было вдохновенным и успешным. Казалось бы, в начале XXI в. мечта близка к осуществлению. Исследовательская, экспериментальная, методическая литература содержит описания оригинальных приемов и психотехник, примеры успешного опыта преодоления сценического волнения. Сегодня в работе с музыкантами специалисты используют фактически все существующие психотерапевтические техники. В первую очередь это техники релаксации, аутогипноза, аутогенной тренировки, биологической обратной связи, йоги, Александер-техника и некоторые другие. Все они дают положительный эффект, включая плацебо (ложные лекарства от волнения) [Лирер П., 2001].

Однако универсальной психотехники не существует и, видимо, не может существовать. Слишком разные предпосылки волнения, личностные особенности музыкантов, условия профессиональной работы. Методика, которая хорошо «работает» в одном случае и для одного музыканта, может оказаться бесполезной даже вредной в других случаях и для других музыкантов. Пока принцип один: *хорошо то, что помогает*, поскольку психологически важнее уверенность в том, что ситуация с волнением поддается управлению.

К тому же осознание человеком *степени* своей тревоги и *сила* ее симптомов никогда не совпадают. Между переживанием и объективной картиной тревоги соотношение сложное. Одни средства сильнее воздействуют на симптомы тревоги, а другие — на психологическое самочувствие: сила симптомов остается почти без изменений, а самочувствие улучшается. Обучение и терапия остаются в большей мере *искусством*, поскольку имеют дело с индивидуальными обстоятельствами уникальной личности. Главное, как подчеркивает П. Лирер, нужно смотреть не только на то, как терапевтическая техника подействовала на *исполнителя*, но и как сказалась на *качестве исполнения* [Лирер П., 2001; курсив мой — М. С.].

Но это не все. Результат терапии сценической тревоги, по данным исследователей, зависит также от того, насколько педагог или

психотерапевт *сам* уверен в данной технике и способен убедить в том, что она сработает, — насколько он «харизматичен». Важна и способность психотерапевта либо педагога управлять своими стрессовыми состояниями. Релаксации не может обучить тот, кто сам не умеет расслабляться. Не может оказать психологическую помощь человек холодный, отстраненный, «профессиональный»: лечат теплота и дружелюбие [там же].

5.1. О направленности методик и психотехник

Методики борьбы с «плохим» сценическим волнением разделяют на *долговременные* и *оперативные* (кратковременные). *Долговременные* методики направлены на общее укрепление организма, повышение психической выносливости, снижение чувствительности к сложным ситуациям, изменение самоотношения, разрушение неадекватных самооценок и шаблонов сценического поведения. *Оперативные методики* сводятся к приемам быстрого снижения чувства страха, переключения и концентрации внимания, психологической настройки на предстоящее выступление.

Оперативные функции, например, выполняют приемы дыхательной гимнастики. Успокаивающее дыхание (с постепенным увеличением продолжительности выдоха и паузы перед вдохом) снимает избыточное возбуждение и нервное напряжение. Мобилизующее дыхание (с постепенным увеличением продолжительности вдоха) помогает преодолеть вялость и сонливость, способствуя мобилизации внимания [Габдреева Г., Пейсахов Н., 1982]. Обуздать возбуждение можно, замедлив речь, движения, стараясь говорить со спокойной мимикой и ровной интонацией. При чрезмерном возбуждении можно переключить внимание на что-то спокойное и тихое, а при апатии — на яркое, громкое.

Специалисты выделяют три направления лечения «плохого» волнения, каждое из которых объединяет долговременные методики и оперативные приемы.

Соматическое (телесное или телесно ориентированное) направление ставит задачей смягчение или *снятие физиологических симптомов тревоги* (тошнота, зажимы мышц, тремор, потение и пр.). Для этого используются техники биологической обратной связи, аутотренинга, аутогипноза, дыхательные упражнения и некоторые другие. Однако эти методики не способствуют решению тех профессиональных и психологических проблем, которые способствовали возникновению сильного и травматичного сценического волнения. Они могут создавать иллюзии, что этих проблем как бы

не существует и, следовательно, проблемы волнения заключены в самом волнении, что, как правило, совсем не так.

Когнитивное направление призвано *изменить сознание*. Человек учится избавляться от нежелательных мыслей, неверных оценок, от непродуктивных отношений, искаженных представлений о сценической ситуации, о своих целях, о самом себе и других людях. Эти задачи решают техники десенсилизации, инсайт-терапии, ассертивного тренинга и др. По мнению специалистов, основной эффект здесь связан с общим улучшением психологического самочувствия до и во время сценических выступлений.

Поведенческое направление — обучение *навыкам сценического поведения*, практическое освоение приемов саморегуляции. К этому направлению относятся также педагогические методики, например, последовательное обыгрывание программы перед все более авторитетными аудиториями, отработка «аварийного» поведения при акустических проблемах, шуме в зале, пробелах памяти, внезапных переключениях внимания и т. д. Эффекты данного направления, как утверждают исследователи, связаны с повышением технической внятности игры, надежности памяти, управляемости исполнительским процессом.

Конечно, обозначение направлений условное, поскольку отделить «телесные» проблемы от «душевных», то есть психологических, и от профессионально-технических невозможно. Каждый вид терапевтической техники так или иначе воздействует на естественную саморегуляцию организма, изменяет сознание и поведение. В данном разделе рассмотрим общие принципы, которые лежат в основе наиболее известных техник.

5.2. РАЗОМКНУТЬ СВЯЗ МЕЖДУ ЭМОЦИЕЙ И МЫШЕЧНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ

Задача большинства психотехник — разомкнуть связь между переживанием сценического страха и его выражением в виде мышечной зажатости, нарушенного дыхания, повышенного сердцебиения и т. д. Казалось бы, задачу легко решить, научившись расслаблять мышцы и освобождать дыхание — тем самым уйдет и волнение.

Некоторые психологи полагают, что современному человеку вообще присуще сверхнапряжение скелетных мышц, что усиливает восприимчивость к опасности. Если мышцы напряжены, мозг может почти автоматически посылать сигналы опасности, которые, в свою очередь, включают соответствующие «оборонительные» программы поведения, что вызывает еще большее мышечное напряжение и т. д. [Reubart D., 1985, p. 32-33].

Однако все не так просто, поскольку у мышечных напряжений имеются разные функции. Так, мышечные напряжения способны блокировать сильные негативные эмоции (вспомним, как напрягается тело, когда нужно подавить злость или страх). А если человек такие эмоции переживает часто, то у него возникают хронические мышечные напряжения, притупляющие эти эмоции. Так образуется незаметная защитная «мышечная броня» тела, которая пластически выражает характер. Люди, о которых говорят: «бесхребетный», «твердолобый», «слабый в коленях», «согнувшийся под тяжестью проблем», обычно так и выглядят [Рудестам К., 1990, с. 212–213]. (Основные круги мышечной брони расположены на уровне глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза.) Мышечная «броня» часто не только препятствует свободе переживаний, но и оказывается своего рода фильмом — как внутренней жизни, так и ее внешнего выражения.

Далее. Желание что-то делать также ведет к опережающему, избыточному напряжению в рабочих органах, которое повышает общий психический тонус. Свободный исполнительский аппарат определяется оптимальным рисунком напряжений мышц, участвующих и не участвующих в исполнительском движении. Напрягая слишком большие группы мышц, музыкант теряет способность координировать движения, а полное расслабление мышц лишает его рабочего тонуса. Поэтому для дела опасно как сильное напряжение, так и полное расслабление мышц. Избавляться нужно от *излишней* зажатости, — в этом проблема; следовательно, расслабление здесь понятие условное.

Во всех случаях мышечное расслабление может выступать не целью, а только средством достижения оптимальной сбалансированности мышечных напряжений/расслаблений. Поэтому в полном виде соматические техники используются для снятия сценического волнения только в отдельных индивидуальных случаях.

Прогрессивная

мышечная релаксация

Э. Джейкобсона

Прогрессивная мышечная релаксация* считается одним из действенных средств борьбы с фобиями (страхами). Автор методики американский врач Э. Джейкобсон установил, что для каждой сильной отрицательной эмоции (страх, гнев и др.) имеется свой рисунок мышечных напряжений и свои вегето-сосудистые сдвиги (при депрессии — дыхательная мускулатура, при страхе — мышцы артикуляции и фонации и пр.). Расслабление соответствующей мускулатуры прерывает развитие эмоционального состояния. Под релаксацией Джейкобсон понимал не только мышечное расслабление, но состояние покоя, противоположное психической активности.

* «Прогрессивная» — здесь в значении *последовательная*, то есть по строго определенному порядку.

Процедура релаксации основана на следующем. Человека обучают произвольно расслаблять определенные группы мышц (шеи, туловища, плечевого пояса, ног, лица, глаз, языка, гортани) — вначале в покое, затем при письме, чтении, других несложных действиях и, наконец, в привычных для него сложных формах двигательной активности и в различных эмоциональных состояниях. При этом мышцы напрягаются и расслабляются поочередно, чем достигается способность осознавать даже слабое мышечное напряжение и контролировать расслабление. Последовательность упражнений: от мышц верхних конечностей (от кисти к плечу, начиная с ведущей руки) к мышцам лица (лоб, глаза, рот), шеи, грудной клетки, живота и далее к мышцам нижних конечностей (от бедра к стопе, начиная с ведущей ноги). Упражнения начинаются с кратковременного (5–7 сек) напряжения первой группы мышц, которые затем полностью расслабляются; внимание сосредоточено на ощущении расслабления. После выработки ощущения полного расслабления в данной области тела переходят к следующей мышечной группе. Курс обучения обычно длится около года.

Поскольку навязчивые мысли, идеи также вызывают повышенный мышечный тонус, то избавлению от них способствует расслабление соответствующих мышечных групп.

Психологи считают, что эта техника полезна людям с очень высокой реакцией на стресс, сопровождающейся бессонницей, головными болями, мышечными спазмами и пр. У музыкантов, с которыми работали по методике Э. Джейкобсона, наблюдались улучшение психологического самочувствия, снижение частоты пульса, уменьшение случайных ошибок. Однако в некоторых случаях вместе со снижением сценической тревоги происходило падение рабочего настроя, психологической готовности к активной исполнительской деятельности на сцене.

Аутотренинг (греч. *autos* — сам, *genos* — происхождение), или аутогенная тренировка — техника саморегуляции, разработанная немецким врачом И. Шульцем. Сегодня аутотренинг используется для снятия высокотревожных состояний у представителей профессий, связанных со сложными условиями деятельности (музыканты, актеры, менеджеры, спортсмены, даже космонавты).

Шульц обнаружил, что расслабление мышц сопровождается ощущениями вначале тяжести и затем тепла. Следовательно, добиваясь появления чувства тяжести и тепла в мышцах, можно достичь их полного расслабления. Суть аутотренинга, таким образом, в сочетании расслабления мышц с воздействием на вегетативную нервную систему. Но здесь не обойтись без самовнушения через образное представление конкретного воздействия на работу тела. Самовнушение ощущений тяжести и тепла вызывает расширение

сосудов и приток крови, а усиление кровообращения обеспечивает реальное повышение температуры в конечностях и других частях тела. Задача в том, чтобы в конечном итоге ощущения тяжести, а затем тепла возникали рефлекторно.

Самовнушение осуществляется мысленно и требует узконаправленной концентрации внимания, которая вырабатывается вместе с навыками саморегуляции. Самовнушение и расслабление взаимно усиливают друг друга: внушая себе определенные ощущения, человек добивается расслабления, а расслабление, в свою очередь, усиливает эффективность внушения.

Данная методика легче осваивается внушаемыми, эмоциональными людьми с хорошо развитым воображением, в отличие от людей активных, агрессивных, волевых. Волевой человек *заставляет* себя расслабиться, но тем самым усиливает мышечное напряжение.

Основа самовоздействия — словесная формула, вызывающая образы конкретных ощущений, например: «Моя правая рука тяжелая. Моя правая рука очень тяжелая. Моя левая рука тяжелая. Моя левая рука очень тяжелая» и т. д. Необходимо пассивно самораствориться во внушаемых образах, без анализа и волевого усилия. После тепла и тяжести осваивается легкое, спокойное ритмичное дыхание, чувство прохладного лба (профилактика сосудистых спазмов) и пр. Определенные формулы используются для возвращения к состоянию бодрости.

Высшие ступени аутотренинга Шульца содержат упражнения, приводящие к психологическому катарсису через аутогенную медитацию. Предполагается, что человек, погружаясь в медитативное состояние, может получить ответы на главные вопросы жизни.

Аутотренинг в профессиональной деятельности часто исключает глубокое расслабление. Он направлен на активизацию определенной *мотивации* («спортивной злости», воли к победе), а также на повышение бодрости, свежести, самовнушения образов успешно выполняемого действия.

Однако аутогенная тренировка малоэффективна, если не установлен тип тревоги (учебная, личностная, профессиональная), ее психологические и технологические предпосылки. Кроме того, для некоторых профессионалов (во всяком случае, в спорте) применение процедур расслабления может приводить к *повышению* тревоги, даже к панике, поскольку тревога, как мы уже говорили, имеет множество, в том числе и необходимых для конкретной работы, функций.

Для ускорения выработки навыков аутогенной тренировки нередко используется техника биологической обратной связи.

**БИОЛОГИЧЕСКАЯ
ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ**

Физиологические показатели эмоционально-психологического состояния мы наблюдать не можем. Например, при сильном эмоциональном напряжении повышается электрическое сопротивление кожи, напрягаются мышцы (лобные, жевательные, в шейно-плечевом отделе и др.), изменяется рисунок волновой активности мозга, снижается объем циркуляции крови, повышается или понижается температура пальцев рук. Методика биологической обратной связи (англ. — *biofeedback*) обучает управлять физиологическими процессами организма, используя показания датчиков, выведенные на экран монитора. Физиологические изменения становятся *видимыми*; их можно наблюдать и контролировать результаты воздействия тренировочных упражнений на организм.

Специальные датчики могут измерить пульс, силу мышечного напряжения, частоту дыхания, электроэнцефалограмму мозга, температуру пальцев рук и т. д. Датчики одеваются на руку, на пальцы, закрепляются вокруг головы. С помощью особой компьютерной программы сигналы от датчиков могут переводиться в какую-то наглядную форму (волнистых линий на экране, звуковых сигналов, цветowych пятен, предметных образов) на экране монитора. По мере расслабления мышц тестовые объекты начинают изменяться: волны на экране меняют рисунок, тон в наушниках ослабляется и начинает понижаться, летящий предмет опускается и пр.

Однако некоторые специалисты скептически относятся к методике биологической обратной связи. Ее эффекты опираются на развитое воображение, веру пациента в действенность тренировки и наглядное изображение силы самоконтроля, то есть власти над собой. Иначе говоря, возникает своеобразный «эффект плацебо», благодаря наглядному подтверждению того, что активность человека была продуктивной. Но даже иллюзорная во многом обратная связь, построенная на самовнушении, дает возможность снять напряжение, получить положительные эмоции.

В области коррекции музыкальной деятельности, по мнению исследователей, применение техники биологической обратной связи целесообразно при сценическом волнении, синдроме «зажатости», мышечном болевом спазме, нарушениях слухомоторной координации, дефектах концентрации внимания [Базанова О., Штарк М., 2004]. Метод также может использоваться для обучения таким сложным психофизиологическим навыкам, как, например, контроль диафрагмального дыхания. Однако самый высокий эффект тренинга обнаружен у музыкантов, не имеющих тяжелых затруднений в профессиональной деятельности, самый низкий — у учеников с дефектами постановки исполнительского аппарата.

В исследовании участвовали музыканты разных специальностей и уровня профессиональной подготовки и немусыканты (всего 93 человека). За 30-40 сеансов участники опытов приобретали навыки воздействия на соотношения биоритмов мозга и, тем самым, способность достигать состояния эмоционального подъема без чрезмерной тревоги, свободно контролировать слухомоторную координацию. Повторные курсы тренинга (2–3 сеанса) требовались только студентам, испытывающим сценическое волнение. Легче всего техникой биоуправления овладевали музыканты с болевым мышечным спазмом, которые постоянно находились в состоянии напряжения; труднее всего — музыканты, у которых «зажатость» рук возникала только перед выходом на сцену [Базанова О., Штарк М., 2004].

Для снятия некоторых симптомов сценического волнения (например, резкого похолодания пальцев рук) технику биологической обратной связи сочетают с аутотренингом, аутогипнозом, тренингом уверенности в себе [Лирер П., 2001]. Однако и в этом случае более высокий эффект наблюдался непосредственно во время проведения тренинга.

После окончания тренинга улучшение состояния конкретной пациентки Лирера оказалось небольшим. Лишь тогда, когда психолог нашел и способствовал решению скрытой *личностной* проблемы молодой исполнительницы — мощного давления карьерных амбиций родителей, которые хотели видеть дочь напористой и успешной, — симптомы сценического волнения исчезли [Лирер П., там же].

Вероятно, для большинства музыкантов техника биологической обратной связи эффективна в «пакете» с другими методиками и при точной диагностике причин возникших трудностей.

Э. Ристед опробовала метод биологической обратной связи в упрощенном варианте, используя недорогие обычные термометры. Студент, находясь в удобной позе, держа термометр между большим и указательным пальцами, должен был мысленно сосредоточиться (в течение 5 минут) на своих пальцах, добиваясь ощущения тяжести и тепла, представляя, что руки лежат на горячем песке пляжа или греются у костра. В результате температура пальцев повысилась. Но оказалось, что если просто сконцентрироваться на своем пальце, не пытаясь повышать температуру, то вскоре также возникают ощущения покалывания и тепла. Ристед предположила, что подобные эффекты могут быть вызваны и в отношении других телесных ощущений.

Конечно, всегда полезно уметь расслаблять определенные мышцы, возвращать кровообращение холодным рукам или влаж-

ность пересохшему рту. В любом случае терапевтическое значение биологической обратной связи, по мнению Э. Ристед, — получение музыкантом доказательства «отзывчивости и изменяемости» тела, *способности контролировать свои телесные ощущения, что повышает уверенность в себе* [Ристед Э., 2001].

О ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ЭФФЕКТЕ СОМАТИЧЕСКИХ ТЕХНИК

Все соматические техники психотерапии требуют очень *высокой сосредоточенности внимания и вырабатывают навык управления степенью его концентрации, фокусировки на конкретном ощущении и конкретной задаче*. Такой навык управления вниманием особенно необходим музыкантам, которые при любом изменении психологического состояния тут же испытывают трудности организации внимания.

Разумеется, у профессионала способность концентрироваться на исполнении в любых условиях и вопреки внутренним и внешним помехам вырабатывается привычкой ничего не делать «вполсилы», максимально сосредотачиваться при работе дома, на уроке, на репетиции, добиваясь того же от партнеров. Тем не менее, соматические техники могут оказаться дополнительным подспорьем в решении этой важнейшей задачи.

5.3. ПОВЫСИТЬ КООРДИНИРОВАННОСТЬ И УПРАВЛЯЕМОСТЬ ТЕЛА

Тело — главный инструмент музыканта. Плохо настроенный инструмент не зазвучит даже в гениальных руках. Повышение координированности и управляемости тела является его долгосрочной «настройкой». (Хотя справедливости ради заметим, что на хорошо настроенном инструменте надо знать, что играть и как сыграть.)

Одним из наиболее эффективных способов добиться координированности тела считаются занятия спортом. Для музыкантов-исполнителей существуют предпочтения в выборе «своего» вида спорта, соответствующего особенностям игры на инструменте. И. Менухин упоминает гольф, А. Гольденвейзер — большой теннис, но вопрос нуждается в изучении.

В данном случае нас интересуют особые психосоматические техники, направленные на преодоление скованности движений, дискоординированности тела. Среди них широкую известность приобрела Александер-техника.

АЛЕКСАНДЕР- ТЕХНИКА

Фредерик Маттиас Александер (1869–1955) — австралийский актер. Здоровый активный молодой человек вдруг потерял голос, и врачи ничем не смогли ему помочь. Наблюдая за собой и окружающими, он пришел к выводу, что проблемы с голосом связаны с нарушениями естественной ко-

ординации в работе тела. Разработав свой подход к координации тела, он не только полностью восстановил голос, но добился равновесия, легкости, естественности движений.

Проблемы рождаются не в теле, а в голове — и в переносном, и в самом прямом смысле. Например, когда мы подавлены своими проблемами, то говорим: «голова тяжелая», «тело каменное» и т. д. Основа Александер-техники — принцип оптимального, основополагающего для организма положения головы, шеи, плеч и спины. Хорошая осанка это одновременно хорошее дыхание, лучшее самочувствие, а следовательно, и уверенность в себе.

На протяжении жизни складываются привычные позы, рисунки движений и перемещений — своего рода «физические привычки», которые кажутся нам естественными именно из-за *привычности*. Они определяют *способ реагирования* человека на самого себя и на все, что он делает. Задача заключается в том, чтобы, разрушив негодные привычки, высвободить *естественные* взаимоотношения частей тела. С изменением формы тела придет легкость движений, но главное — изменится осознание своего тела, а значит и управление им. Новое тело станет сбалансированным и собранным.

Взаимодействие между головой, шеей и спиной в состоянии покоя и в движении определяет напряжение, которое необходимо и достаточно, чтобы противодействовать силе тяжести, обеспечить гибкость движений и свободу дыхания. Голова должна *вести* тело (а не «давить» на него), спине следует освободиться от ненужных изгибов, а поддерживающим скелетную основу мышцам естественно находиться в динамическом равновесии. Оказалось, что при расслаблении мышц шеи во время активного движения голова сама находит точку равновесия; она как бы плавает *над* позвоночником, а не сдавливает его. Позвоночник удлиняется, тело становится свободным. Александер-техника не является техникой релаксации, скорее, методом активной работы над собой [Barlow W., 1973].

Тренинг начинается с элементарных движений и поз (сидение, ходьба, сгибание колен), определяющих любую активность. Объясняя и направляя движения, управляя тонусом мышц при помощи своих рук, специалист помогает человеку открывать в самом себе истоки напряжения в теле и способы его ослабления, лучшую координацию, равновесие, лёгкость. Со временем новое самоосознание переносится на двигательную активность во всех жизненных ситуациях

К сожалению, данные об эффективности Александер-техники в практике музыкальной деятельности исчерпываются описанием индивидуальных случаев. Но очевидно и другое. Если предпосылки сценической тревоги лежат в сфере профессионально-

технологических или личностно-психологических проблем, то, не решив эти проблемы, невозможно добиться ожидаемой отдачи от телесного самосовершенствования.

5.4. Смягчить или снять отдельные симптомы

Отдельные физиологические симптомы, которые появляются при скачках сценической тревоги, могут доставить много неприятностей и вывести из рабочего состояния. Смягчение, а лучше избавление от них является актуальной задачей для большинства телесно-ориентированных техник психотерапии. Но в некоторых случаях требуется изменить отношение к самому симптому.

Самое непродуктивное — пытаться включить усилие воли. Часто бывает: стараемся затормозить волнение и, в конце концов, волнуемся еще *больше*. Отпускаем его, разрешаем себе поволноваться — и успокаиваемся. Примерно тот же принцип, по мнению психологов и педагогов, может помочь и в случае с некоторыми физиологическими симптомами сценического волнения. Э. Ристед описывает варианты реализации этого принципа [2001, с. 155].

Предположим, вас беспокоит сухость во рту. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на ощущении сухого рта. Постарайтесь сделать его еще суше, как если бы его протерли ватой, продули машинкой с сухим воздухом в кресле у зубного врача. Не старайтесь устранять ощущение сухости, наоборот, «прощупайте» сухость языком внутри рта и попытайтесь вытолкнуть ее в такую точку, откуда она не сможет вернуться. Тут же обнаружится, что вытолкнуть ее в определенную точку не удастся, но слюна начинает естественно увлажнять рот. То же можно проделать с потными руками, трясущимися коленями и т. п.: попытайтесь *усилить* симптом, мы его разрушаем, а в результате колени перестают трястись, руки становятся респектабельно сухими [там же].

Там, где подавить неприятные ощущения нельзя, можно наблюдать за ними и усиливать их. И тогда оказывается, что они входят почти у предела своей силы. А переключение внимания делает свое великое дело.

Подобный прием хорошо известен музыкантам. Когда долго не получается какой-то пассаж и уже возникает психологический барьер перед ним, опытные музыканты советуют: максимально усложнить этот пассаж и попытаться в вычурно усложненном виде его выучить. Тогда «оригинал» покажется легким, барьер будет сломан и — пассаж получится.

5.5. ИЗМЕНИТЬ ОТНОШЕНИЕ К ВЫСТУПЛЕНИЮ

Специалисты единодушны в том, что для управления сценическим состоянием главное — *изменить отношение* к сценическому выступлению как к стрессу, избавиться от сопровождающих стресс переживаний страха, вины, стыда. Для этого существуют специальные приемы и психологические техники, которые мы рассмотрим далее.

Иногда отношение к выступлению изменяется непроизвольно, неожиданно, даже курьезно. Например: «из-за мандража начал играть „на автопилоте“, но потом неожиданно увлекся, и было уже не до волнения...»; «ужасно волновалась, но новые туфли так сжимали ноги, что о волнении забыла: больше всего хотелось поскорее на сцену и сесть, наконец, на стул. Когда же села на стул, почувствовала такое неопишемое счастье, и на этом счастье отыграла программу».

Неожиданные психологические сдвиги с резким изменением эмоциональной окраски с отрицательной на положительную, и наоборот, вообще типичны для сложных ситуаций. На этот механизм обычно опираются подобные приемы и техники.

ПРИЕМ «ОБЕСЦЕНИВАНИЯ» Педагоги и психологи нередко используют прием снижения значимости ситуации выступления, значимости присутствия публики и комиссии на экзамене. Например: «представь, что в зале никого нет, и делай свое дело»; «публика ничего не понимает; тебе все равно, слушает она тебя или нет» и т. п. В отношении комиссии обычно акцентируют ее формальные функции: «члены комиссии быстро устают, начинают разговаривать, слушают невнимательно — их нечего бояться»; или даже так: «половина членов комиссии сыграет эту программу хуже тебя» и т. д. Как «разовое» терапевтическое средство борьбы со сценическим страхом подобные приемы могут быть действенными. Но как долговременные установки они неприемлемы ни в этическом плане, ни в психологическом. Они могут создавать иллюзию самовозвышения и управления ситуацией, не снимая причин «плохого» волнения.

СМЕНА МОТИВА Более действенными являются приемы смены мотива сценического выступления. Как уже говорилось, высокий уровень сценической тревоги поддерживается эгоистическими мотивами: «показать себя», самоутвердиться, добиться успеха либо «не опозориться», «не провалиться» и т. п. Сдвиг основного мотива в позитивную сторону может изменить смысл всей ситуации, психологически преобразить ее.

Р. Керер, анализируя свою неожиданную победу на I Всесоюзном конкурсе пианистов (1961), отмечал: поскольку шансов почти не было,

то и нацеленности на награду не было также. Помогло материнское напутствие на перроне вокзала: «Не волнуйся. Не в премии дело. Тебе выпало счастье играть в прекрасном зале, выступать перед комиссией, в которую вошли крупнейшие музыканты страны. Это ли не радость?» [прив. по: Тихонов С., 1993, с. 82]. О сходной ситуации вспоминал в одном интервью выдающийся российский шахматист. Когда во время турнира положение на шахматной доске казалось безнадежным, а проигрыш очень сильному противнику неизбежным, он сказал себе: «Ну что ж, по крайней мере, дальше я могу с удовольствием поиграть в шахматы!» Вскоре он увидел выигрышный ход и с блеском завершил партию.

Так и в спорте высших достижений спортсмен настраивается не на «победу любой ценой», а на то, чтобы «выложиться полностью, сделать все, что можешь».

СМЕНА РОЛЕЙ Описание приема «смены ролей» для избавления от чрезмерного волнения нередко встречается в зарубежной литературе. Так, Э. Ристед описывает веер многообразных ролей, эффективность которых проверена ею вместе с учениками. Например, предлагается поработать над своими пьесами в качестве «педагога» с товарищем, который мог бы выступить в роли «ученика». Полезно сменить роль исполнителя на роль импровизатора, передать музыкальный образ пьесы в свободной импровизации, сыграть пьесу с совершенно необычной новой задачей. Последнее рекомендуется музыкантам, у которых повышенная эмоциональная реактивность сочетается с высоко развитым музыкальным воображением. Хороший эффект дают иронические роли, когда свои пьесы ученик исполняет в образе «великого артиста» или с преувеличенным выражением собственного волнения. Игра в чужой роли способствует новому взгляду на самого себя и на свою работу.

ТЕХНИКА ДЕСЕНСИТИЗАЦИИ Десенсиитизация (*desensitization*) — техника направленного снижения чувствительности к ситуациям и событиям, вызывающим тревогу, на которые человек не может влиять. Она опирается на принцип несовместимости чувства страха (тревоги) с мышечным расслаблением.

Обычно нежелательные реакции в стрессовых ситуациях человек как бы «заучивает», и просто вычеркнуть их из памяти нельзя. Но их можно разрушить путем усиления несовместимых или противоположных реакций. Так, невозможно одновременно быть расслабленным и тревожным. На этом и основана техника десенсиитизации.

Последовательность её освоения следующая. Вначале человека обучают мышечному расслаблению, доводя это умение до совершенства. Параллельно, вместе с терапевтом, он составляет «иерархию» своих страхов, расставляя пугающие его ситуации от самых тяжелых до

вполне терпимых. Затем он учится мысленно вызывать образы таких ситуаций, начиная от наименее тяжелой, находясь в состоянии глубокого мышечного расслабления. Постепенно эмоциональная реакция на трудные ситуации становится более спокойной и слабой.

Техника десенсилизации применялась в лечении сценического страха у пациентки с симптомами дрожи в ногах и провалов памяти [Лирер П., 2001]. К десенсилизации добавили позитивные самовнушения («я работаю так хорошо, как только могу» и т. п.), которые должны были вытеснять негативные убеждения, вроде: «я все испорчу, от меня все отвернутся»; «я могу умереть от страха прямо на сцене» и т. д. В результате уровень сценической тревоги снизился, симптомы не проявлялись, что было проверено специальными концертными испытаниями с усложненными условиями.

Однако в целом данные по применению техники десенсилизации противоречивы [там же, с. 172], и она имеет ряд ограничений. Техника эффективна для обладателей сильного воображения, когда сценический страх достигает уровня фобии. Но техника десенсилизации не позволяет управлять *степенью* снижения тревоги; ведь какая-то степень волнения носит адаптивный характер, то есть полезна и необходима для данных ситуаций. Полное избавление от предсценического напряжения и возбуждения лишает исполнение неповторимой живой «энергетики», затрагивает мотивацию сценического выступления.

Инсайт-терапия

Техника инсайт-терапии (англ. *insight* — постижение, озарение) направлена на новое понимание своих проблем, не связанное с прошлым опытом, и, как следствие, влечет за собой освобождение от мучительных переживаний и негодных шаблонов поведения. В психологии творчества инсайт — мгновенное ясное понимание, озарение, пришедшее неизвестным путем (иначе его называют «ага»-переживание). Инсайт-терапия также запускает творческий процесс, в центре которого новые позитивные отношения к себе и к травмирующим ситуациям*.

Обычная последовательность работы с пациентом такова. Вначале — совместный с терапевтом анализ симптомов; затем в центре внимания оказываются переживаемые эмоциональные состояния. Следующий шаг — это осознание связи эмоциональных состояний и конкретной си-

* Инсайт-терапия возникла в психоанализе, поэтому невротические стереотипы связывали с травмирующим детским психологическим опытом, а интерпретации жизненных ситуаций и личностных стереотипов выводили на Эдипов комплекс (см. гл. 2, §2) и снятие личностных защит. Что касается музыкантов, то страх сцены связывают у мальчика с отношениями страха и конкуренции с отцом, у девочки — с матерью. Однако принцип инсайт-терапии может быть использован и в более широком (по сравнению с психоанализом З. Фрейда) контексте истории жизни конкретного человека.

туации, в которой они возникают. Далее — переход к личностным представлениям, которые создали данную жизненную ситуацию. Пройдя весь путь, человек как бы прозревает: его сознание расширяется, и он по-новому начинает видеть себя, связи между прошлым и настоящим, между своими представлениями, переживаниями и поведением.

В области музыкальной практики инсайт-терапия направлена на переосмысление причин волнения и появление новой мотивации. Инсайт продуктивен только тогда, когда новое видение достигается не одним только разумом, но всем существом.

5.6. ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ ИЗМЕНЕНИЯ САОМОТНОШЕНИЯ

...отсутствие веры в себя — черта, составляющая главный элемент различных явлений, которые содержит в себе «эстрадное волнение».

К. Флеш

Как уже говорилось, в состоянии сценической тревоги резко изменяется отношение к себе: снижаются уверенность, самооценка, чувство перспективы.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ САМОВНУШЕНИЯ

Самовнушение кажется наиболее простым и доступным психологическим инструментом снижения предконцертного возбуждения и повышения уверенности в себе. Ведь его приемы известны каждому человеку едва ли не с дошкольного возраста, когда малыш уговаривает себя потерпеть, не бояться и т. п. Тем не менее, самовнушение — тонкий, сложный, далеко не безобидный психологический инструмент саморегуляции. Здесь следует учитывать несколько важных принципов.

1. Любое обращение человека к себе несет элементы самовнушения. И если сказать вслух или про себя: «Как я волнуюсь!», «Сейчас заваляюсь от страха!», — то это не проходит бесследно для психологического состояния.

2. Нужна реалистичность в формулах самонастройки. Не стоит строить формулу самовнушения вне связи с текущим психологическим состоянием. Например, в состоянии близком к панике бесполезно повторять себе «я совершенно спокоен» (тем более, что и спокойствие, и паника одинаково нежелательны для сцены). Лучше использовать позитивные нейтральные формулы: «я готов играть», «я хочу играть» и т. п.

3. Приёмы и формулы самовнушения должны отвечать индивидуальным особенностям человека, характеру его трудностей. Не существует универсальных, одинаково эффективных для всех людей приёмов и формул самовнушения.

Формула самовнушения может быть элементом долгосрочной программы или элементом оперативной самонастройки. В некоторых случаях она может сочетаться с соответствующим изменением телесной пластики, т. е. перевоплощением (например, формула «я уверен в себе» произносится при обязательном принятии позы, мимической маски уверенного в себе человека) либо с дыхательными упражнениями. В других случаях человеку достаточно мысленно глубоко сконцентрироваться на образе произносимой формулы, как бы пропуская ее через себя. Формула самовнушения может вводиться на фоне расслабленно-пассивного или спокойно-сосредоточенного, «собранного» состояния, произноситься «про себя», вслух или с переходом от мысленного произнесения к озвучиванию и т. п. Каждому человеку необходимо подбирать оптимальную и эффективную именно для него методику самовнушения.

4. *Самовнушение должно акцентировать позитивную установку.* Не следует употреблять «отрицательные» частицы и слова, характеризующие нервозность, вроде: «я *не* волнуюсь», «я *не* поддамся» и др. Исследователи утверждают, что в подобных случаях мозг реагирует на слова «волнуюсь» и «поддамся», как бы пропуская частицу *не*.

Метод самовнушения дает хорошие результаты для людей с высокой внушаемостью, которые верят в силу и эффективность самовнушения и способны воспринимать внушение как близкую реальность. Кроме того, метод требует честной оценки себя, своего состояния, таких привычек или черт, которые хотелось бы усилить, ослабить или изменить. Самовнушение направлено на регуляцию текущего состояния, смягчение актуальных проблем, но оно скрыто воздействует и на личность в целом.

Аутогипноз Гипноз как метод воздействия на личность используется для развития уверенности в себе, избавления от комплексов, последствий стрессов, уменьшения симптомов переживаний, улучшения памяти. Известны случаи обращения к курсу гипноза для преодоления патологического страха сцены у актеров и музыкантов. Но здесь нас интересует аутогипноз, то есть техника гипотического воздействия человека на самого себя. По мнению психологов, некоторая степень аутогипноза присутствует в художественной деятельности, так как его механизмы лежат в основе сценического перевоплощения актеров и музыкантов.

Аутогипноз опирается на самовнушение и является его многократно усложненной формой. Его цель — управление поведением в *постгипнотической* фазе. (Суть постгипнотического внушения в том, что приказ сознанию отдается, когда человек находится под гипнозом, а внушенные формы поведения «запускаются», когда человек выходит из гипноза и находится в ясном сознании.)

Первоначально врач внушает пациенту, находящемуся в глубоком гипнотическом состоянии, способность достигать состояния гипноза каждый раз, когда это необходимо. После этого пациенту достаточно расслабиться, отдать себе мысленно приказ войти в состояние глубокого гипноза, затем сделать три глубоких вдоха, и тогда после третьего вдоха он достигает состояния глубокого гипноза. Во время гипноза он не теряет способность воспринимать, мыслить, управлять собой, то есть может делать любое внушение самому себе. Чтобы проснуться, достаточно отдать соответствующий приказ: сосчитать до трех и после слова «три» человек окончательно просыпается.

Способность освоить технику аутогипноза зависит от физического и эмоционального состояния, личностных особенностей, способности управлять своими психическими процессами. Для аутогипноза требуется глубокая и узкая концентрация внимания (буквально на одной мысли) на фоне полного расслабления, поэтому начальный этап его освоения чрезвычайно труден. Хотя некоторые специалисты убеждены, что аутогипноз никогда не достигает нужной глубины транса.

Для людей с низкой гипнабельностью и лишенных невротических проблем использование аутогипноза нецелесообразно. В литературе описаны несколько клинических случаев применения аутогипноза или отдельных приемов данной психотехники для противодействия высокой сценической тревоге. Однако широкие исследования ее эффективности пока не проводились.

МОДЕЛИРОВАНИЕ
УВЕРЕННОГО
ПОВЕДЕНИЯ

Тренинг уверенности в себе (или ассертивный тренинг) предполагает отработку социальных навыков и шаблонов уверенного поведения, что способствует повышению профессионального и личного самоуважения (см. гл.3, §3.4). Тренировка уверенного поведения происходит в ролевых играх и специальных упражнениях, выполняемых в том числе в реальных ситуациях. Ассертивный тренинг относится к долговременным средствам психологической помощи.

Важно то, что уверенность в себе и уверенное поведение — не одно и то же. Можно уверенно себя вести, не будучи уверенным в себе на 100%. Люди, неуверенные в себе, обычно имеют некие представления о том, каким должно быть «поведение уверенного в себе человека». Для многих — это поведение наглое, агрессивное, пренебрежительное, эгоистичное. Некоторые молодые музыканты также полагают, что уверенность на сцене можно описать такими словами, как «надменность», «наглость», «отрешенность», а неуверенность — «слабость», «скованность», «робость», «вульгарность» и т. п. Неуверенные люди упрекают себя за неуверенность, тяжело переживают ее, но в глубине души убеждены, что либо «не способны» стать уверенными,

либо — «лучше неуверенность, чем наглость». Это и служит основным препятствием при тренинге уверенного поведения.

Первый шаг в ассертивном тренинге — выработка психологически разумного, реалистичного и этически допустимого представления об уверенном поведении. Как отмечалось (гл. 3, §3.3), уверенные в себе люди четко осознают свои цели и интересы и реализуют их без агрессии в отношении других, без надуманных страхов и сомнений. Они не боятся рисковать, ошибаться, не стесняются говорить о своих интересах, занимать критическую позицию и говорить окружающим слово «нет». У наглых людей обычно смешиваются враждебность к окружающим и психологическая самозащита. Любой их поступок или действие содержит в себе и то, и другое. Таким образом, в результате ассертивного тренинга вырабатываются следующие умения и навыки:

1. Умение говорить решительное «нет» без чувства вины, извинительного тона и при этом четко и уважительно аргументировать отказ.
2. Коротко и объективно описывать неприятную ситуацию, не интерпретируя, не редактируя ее, не «застывая» на особенно травмирующих деталях.
3. Извлекать полезный опыт из любых, даже самых неприятных жизненных ситуаций.
4. Быстро, коротко, ясно и конкретно формулировать свои цели и требования к другим людям.
5. Умение свободно выражать свои переживания и чувства, без страха осуждения, насмешки, непонимания и психологической защиты.
6. Избегать в речи «пассивных» конструкций и «косвенного» выражения своих состояний. Вместо «мне в голову пришла мысль» — «я подумал»; вместо «это потрясло меня» — «я расстроен и растерян» и т. д.
7. Владение шаблонами уверенного поведения и речи, среди которых: прямой взгляд, спокойная мимика, энергичные жесты, не слишком громкий и не слишком тихий голос, отсутствие скованности в движениях рук и тела, отработка «заготовок» речевых формул уверенных ответов для разных ситуаций и др.

Тренировку ассертивного поведения начинают с ситуаций и задач, в которых наиболее велика вероятность успеха, и постепенно переходят к более сложным ситуациям и задачам, благополучный исход которых зависит от уверенности в себе. Ассертивный тренинг эффективен в случаях, когда у музыканта высокий уровень личностной тревоги сочетается с высокой профессиональной тревогой. При расхождении этих показателей сценическое волнение исключительно ассертивным тренингом не снимается. Он используется в сочетании с другими методиками, обычно как дополнение к комплексу индивидуально подобранных психотерапевтических техник и приемов.

§6. ХАРАКТЕР ПРОФЕССИОНАЛА — ХАРАКТЕР ЛИЧНОСТИ

Люди как реки: вода во всех одинаковая и везде одна и та же, но каждая река бывает то узкая, то быстрая, то широкая, то тихая, то чистая, то холодная, то мутная, то теплая. Так и люди. Каждый человек носит в себе зачатки всех свойств людских, и иногда проявляет одни, иногда другие и бывает часто совсем не похож на себя, оставаясь все одним и самим собою.

А. Толстой. «Воскресение»

Успехи и неудачи, достижения и провалы, крутые перемены судьбы или покорность обстоятельствам люди чаще всего объясняют особенностями характера. Многие убеждены, что сильный, напористый и цельный характер — залог завидного будущего, уважения окружающих и уверенности в себе. Словом, обладание «наилучшим» для жизни и работы характером обеспечивает не только самореализацию, но и *ценность человека как личности*.

Обычно люди легко судят о характерах окружающих, как, впрочем, и о своем собственном. Ведь интуитивно каждый человек знает, что субстанция характера «во всех одинаковая и везде одна и та же», как выразился А. Толстой. Но характер — сложный (даже для специалистов), неоднозначный и непрозрачный феномен личностной индивидуальности.

6.1. ПОНЯТИЕ ХАРАКТЕРА

...темперамент указывает на то, что можно сделать из человека, а характер на то, что сам он хочет сделать из себя.

И. Кант

От «ВНЕШНЕГО»
к «ВНУТРЕННЕМУ»

Слово характер происходит от древнегреческого *χαρακτήρ*, имеющего множество смысловых оттенков: «отпечаток», «печать», «клеймо», «очертание», «форма», «отличительная черта», «особенность», «примета» и др. Основа слова — глагол, означающий «острить», «точить», «зазубривать», — как мы увидим позже, точно выражает особенность явления. Применительно к характеру человека слово подчеркивало телесно-душевную определенность, оформленность — не столько психологическую, сколько *пластическую выявленность* человека [Михайлов А., 1988, с. 213–214].

Русский язык акцентирует еще одно основание понятия характера. Синонимы слова характер — *нрав, норов* — происходят от корня *нор-*, связанного со смыслом «хотеть», «требовать». Устойчивые и важные для человека побуждения, потребности, желания придают характеру определенность и одновременно динамичность.

За тысячелетия истории понятие «характер» модулировало от «внешнего» к «внутреннему» и для современного человека стало обозначать индивидуальные свойства души, стержень личности, скрытый в ее «неисповедимых и темных глубинах» [Михайлов А., 1983, с. 276].

В психологии *характер — совокупность сравнительно устойчивых качеств личности, которые определяют особенности ее поведения и действий в привычных для нее обстоятельствах жизни*. Черты характера иногда называют *стратегическими* особенностями личности. Благодаря относительной устойчивости, характер представляет личность себе самой и другим, но он не «вычерпывает» все личностные качества человека. Личность выражает себя и в своих изменчивых качествах, и в неожиданных поступках, когда «остается собой» и «не похожа» на себя, и даже в таких поступках, которые она *могла бы* совершить, если бы осмелилась и сложились бы условия. Готовность к поступку характеризует личность так же, как и совершённый поступок.

Характер символизирует внутреннюю устойчивость личности, *выявленность главных ее особенностей*. Он формируется и проявляется как *целое*: каждая черта характера у данного человека понятна только в связи с другими чертами, в единстве целого. Из-за неповторимости внутренних взаимосвязей характеры могут быть непохожими даже у близнецов.

ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА

Черты характера — это существенные свойства человека, из которых с определенной логикой и последовательностью вытекает одна линия поведения, одни поступки, но исключаются другие [Рубинштейн С., 1989, с. 221.]. Упрямство становится чертой характера тогда, когда оно проявляется во всем, в существенном и в мелочах, независимо от уровня умственного развития или целей личности. А если, к примеру, человек способен на волевой поступок только в чрезвычайных обстоятельствах, то воля, видимо, не является чертой его характера.

Черта характера оформляется как своего рода принцип действия, который интуитивно реализуется в различных ситуациях. К. Дункер сравнил характер с присущим человеку неким способом решения жизненных задач [Дункер К., 1965, с. 7].

Принципы действия в основе черт характера можно выразить так: у самоуверенности — «отбрасывать сомнения»: у упрямства — «сто-

ять на своем»; у осторожности — «все может случиться»; у скромности — «всегда есть лучше меня» и т. п.

Так возникают индивидуальные линии поведения, обуславливающие большую или меньшую его предсказуемость. Изменить черты характера только при помощи волевого усилия очень трудно. Для этого приходится избегать ситуаций, провоцирующих проявление нежелательной черты характера, разрывать одни жизненные отношения и налаживать другие, менять образ жизни, который способствует закреплению нежеланных черт характера. Черты характера формируются в течение длительных периодов, в них отпечатывается история личности. На каждом жизненном этапе в характере имеются ведущие и подчиненные, незаметно зарождающиеся и отмирающие черты.

Характер определяется не столько «набором» конкретных черт, сколько их взаимосвязями, из-за чего одна и та же черта характера может иметь разное психологическое содержание у разных людей (например, доброта как *неспособность* делать зло или как *готовность* делать добро).

Поэтому одни и те же методы воспитания могут оказывать чуть ли не противоположное воздействие на характер. Так, стремление постоянно «тормозить» поступки эмоционально-возбудимых детей может привести к формированию застенчивости, неуверенности в себе, а может сформировать ироничность как черту характера. Одного ребенка жестокое наказание сделает осторожным, другого — хитрым, а третьего — агрессивным.

Кроме того, каждая черта характера индивидуальна по степени выраженности — от слабой и до крайне яркой. В последнем случае говорят об акцентуациях характера.

Для понимания характера важно, по отношению к чему, в какой сфере жизнедеятельности выявляются те или иные черты. Кто-то проявляет твердость и принципиальность в обычных условиях повседневной жизни, но теряется, когда нужно противостоять жесткому давлению, не решается отстаивать свою позицию даже зная, что последствия этого могут перевернуть жизнь. А другой кажется мягким, уступчивым, готовым к компромиссам, но только если это не касается важных для него сфер жизни: там он покажет неожиданную твердость и самодостаточность. Именно такое сочетание черт подчеркивали современники многих выдающихся музыкантов.

Модест Ильич Чайковский отмечал, что у его брата еще в подростковом возрасте проявилась «необычайная податливость сторон-

нему влиянию во всем, что не касалось его музыкальных стремлений и творчества. В последней сфере он не допускал чужого вмешательства. <...> Здесь он беспрекословно слушался только своего внутреннего голоса. Во всем же остальном это был воск, впечатлевающий на себе всякое давление» [Чайковский М., 1896, стб. 606–607]. Вспоминая характер отца, И. Ойстрах выделяет сочетание «мягкости в общении с окружающими и непоколебимой воли, настойчивости, я бы даже сказал упрямства во всем, что касалось музыки» [прив. по: Юзефович В., 1978, с. 184]. Подобные примеры на удивление часто встречаются в мемуарной литературе о выдающихся музыкантах.

Справедливо считается, что о его характере человека следует судить именно по значимым для него сферам [Рубинштейн С., 1989, с. 22]. Несомненно и то, что характер этими сферами не исчерпывается и для его понимания важна вся картина его жизненных проявлений.

Характер на протяжении жизни может изменяться — за счет усиления слабо или средне выраженных черт, смягчения или компенсации сильных, преобразования связей между разными чертами характера. Немаловажное значение имеют сдвиги в оценке человеком своего характера: некоторые черты он начинает ценить, других стыдиться, третьи перестает замечать. Если в какой-то жизненной ситуации приходится вынужденно или по собственной воле поступать «против» своего характера, то это может изменить отношение к нему.

Главная черта характера или неразрывность нескольких главных черт определяют его основные свойства. Типологии характера обычно строятся на основе выделения какой-либо преобладающей (главной) черты.

СВОЙСТВА ХАРАКТЕРА

Свойства характера раскрываются по отношению к конкретным условиям или факторам. О *силе* или *слабости характера* можно судить по тому, как человек достигает своих целей. *Твердость* или *мягкость* характера оцениваются по способности противостоять внешнему давлению. Характеры *цельные* или *противоречивые* различаются сбалансированностью главных черт. О *простых* или *сложных* характерах судят по степени устойчивости основных линий поведения, а значит о его предсказуемости. В разных жизненных сферах, как отмечалось, человек может проявлять чуть ли противоположные свойства характера.

Ведущим свойством считается *сила* характера. Она выражается в энергии и настойчивости, с которой человек добивается любой поставленной перед собой цели вопреки препятствиям и трудностям. При слабом характере энергия распыляется на переживания (трудностей или своей ущербности), на избегание напряжения или на самооправдание. Люди с сильным характером отсекают все то,

что мешает или может помешать концентрироваться на достижении цели. Они умеют противостоять утомлению из-за того, что для них *значимость* утомления гораздо ниже, чем для обладателей слабого характера [Амосов Н., 1983 с. 113]. Однако сила характера не связана с содержанием и масштабом целей человека. Он может бросить всю свою энергию на преодоление смертельной болезни или подготовку преступления, на покорение дамы или дрессировку любимой собаки.

Твердость характера выражается в сохранении своих взглядов, целей, позиций в изменяющихся условиях и обстоятельствах. Человек с *мягким характером* стремится приспособиться к условиям и людям, учесть все позиции, «войти в положение», найти компромисс и пр.

Цельность характера определяется устойчивостью и усилением ведущих черт. Например, усиливают друг друга такие черты характера, как целеустремленность, увлеченность, инициативность, чувство собственного достоинства.

Противоречивость характера может проявляться двояко: в плохой совместимости главных черт (например, амбициозности и неуверенности в себе), а также в неустойчивом соотношении главных и второстепенных черт характера, что характерно для критических периодов личностного развития. Характер здорового человека в той или иной степени и противоречив, и целостен — в разных сферах и в разные периоды жизни.

Труднее всего найти определение таким свойствам характера, как *простота и сложность*. В бытовой жизни мы говорим: «у него сложный характер», когда «натыкаемся» на препятствия в общении и взаимодействии с человеком. «Простым» же называют характер человека, поведение которого в тех или иных жизненных ситуациях кажется понятным и предсказуемым. Но, строго говоря, даже характер маленького ребенка нельзя назвать «простым». (То же относится и к разделению характеров людей на «динамичные» и «шаблонные».)

ДВА ВЕКТОРА ХАРАКТЕРА

В истории учений о характере сложились два направления, два вектора накопления и систематизации знания. В одних учениях понятие характера очень тесно сближается с понятием личности и в какой-то степени становится его частичным синонимом. Истоки устойчивости конкретных линий поведения человека видятся в его психологических *отношениях* — к себе, к другим людям, к делу и т. д. Меняются окружение, профессия, социальные роли, образ жизни, отношения с людьми, и вместе с ними возникают новые черты и свойства характера. Из-за некоторых особенностей жизненных отношений человека в разные эпохи, в разных этносах, социальных и профессиональных

группах выделяют, к примеру, национальный характер («русский», «немецкий» и т. п.), социальный или профессиональный характер («начальника», «крестьянина», «воина», «философа» и др.).

В других учениях (как мы видели в начале этой главы) понятие характера с трудом отделяется от понятия темперамента. Здесь истоки характера усматривают во *врожденных диспозициях* (предрасположенностях) психики, которые оформляются под влиянием воспитания, национальных традиций, обстоятельств жизни, профессии и т. д. Диспозиции изменить невозможно, хотя они могут реализоваться в разных формах у разных людей и на разных этапах становления личности. Из-за природной обусловленности диспозиций основные типы характеров сохраняют узнаваемость на протяжении тысячелетий.

Никакого противоречия тут нет. Характер человека на самом деле имеет двойные — *социоприродные* истоки, два относительно независимых измерения в процессе становления. Жизненные отношения человека определяют неповторимое *содержание* каждой черты характера, особенности *взаимосвязей* между чертами. Природные диспозиции характера заявляют о себе в *стилевых особенностях* поведения, в типичных формах реагирования и управления поведением, в энергии и способе движения к цели и многом другом.

6.2. ХАРАКТЕР — ВЫРАЖЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРИРОДЫ

С каждым случается то, что более всего ему подходит.

О. Хаксли

С далеких времен известно, что независимо от желания человека его характер проступает в рисунке движений, почерке, интонациях, мимике, образе жизни, жизненных выборах, даже в том, как он снашивает обувь или в какой позе засыпает. Внешность, возраст, состояние здоровья, физическая сила и другие особенности так или иначе определяют характер человека. Можно сказать, что социальные факторы влияют на характер в той степени, в какой «разрешает» индивидуальная природа человека.

Это не означает, что характер представляет собой нечто вроде встроенной «программы» поведения. Сам по себе характер не наследуется и не является врожденным. Диспозиции определяют *тенденции* к тем или иным поступкам, линиям поведения. Жизнь, как правило, предоставляет нам возможность выбора, а мы *интуитивно* склонны выбирать то, что ближе нашей психологической природе, что требует меньше напряжения, получится легче и лучше.

При *сознательном*, глубоко мотивированном жизненном выборе человек может пойти против своей природы. И такой выбор есть проявление его характера. (Впрочем, восточные мудрецы утверждали, что восстание против своей природы ведет к болезням и несчастьям: индивидуальная природа человека — не «враг» его, а «учитель».) Как бы то ни было, если характер и сравнивать с «программой» поведения, то она уникальна по гибкости и огромным возможностям самокоррекции.

Связь с

ТЕМПЕРАМЕНТОМ

Индивидуальный рисунок характера многими нитями связан со свойствами темперамента. На *основе свойств темперамента легче формируются одни черты характера и труднее другие*. Незаметно сложившиеся уже в детстве черты характера обычно *выглядят* врожденными, хотя это не так. У каждого человека может сформироваться любая черта характера, но у одного легко и быстро, у другого — со многими усилиями и медленно. Природная основа у своеволия, упрямства, целеустремленности одна, но какие же разные черты характера!

По черте характера невозможно судить о свойствах темперамента, на основе которых она сложилась. Сдержанными и терпимыми могут быть как низкореактивные люди, так и высокореактивные, склонные к сопереживанию. Медлительность может быть следствием инертности, но также проявлением рассудительности, пунктуальности либо выражением нежелания тратить лишние силы, или же неуверенности в себе и боязни ошибиться. Можно быть смелым в силу низкой реактивности и в силу высокой импульсивности. Темперамент предрасполагает к той или иной форме реакции на ситуацию, а вот *что* человек *будет* делать в этой ситуации — уже зависит от характера.

Также некоторые *черты характера могут формироваться для контроля тех или иных проявлений темперамента*. Характер как бы «подправляет» то, что человек считает своим недостатком. Волевые качества помогут сдерживать импульсивность, которая нарушает столь желанную для человека «разумность» поведения. Многие люди ценят свой характер по его сдерживающим, дисциплинирующим чертам (например, уважают себя за способность к усилию, которым дается выдержка). И чем труднее достигнуто управление собой, тем выше ценится характер.

Наконец, *особенности темперамента влияют на пластичность, гибкость характера, скорость изменения отдельных его черт*. От темперамента в некоторой степени зависит, насколько быстро *могут* сформироваться те или иные черты характера, с какой динамикой они *могут* изменяться и в каком направлении.

Однако динамика характера зависит не только от темперамента. Люди, оказавшиеся в неблагоприятных жизненных обстоятельствах

иногда взрослеют и меняются быстрее, независимо от свойств темперамента. Поколения, становление которых приходится на периоды быстрых и значительных исторических перемен, достигают зрелости раньше, чем их родители, которым достались более спокойные времена.

**СТРУКТУРА ХАРАКТЕРА
С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ
ПЕРВОПРИЧИН**

Диспозиции — особенности высшей нервной деятельности и темперамента — влияют на *энергетические* (эмоции и мотивация), *регулятивные* (воля) и *адаптивные* (интеллект и накопление опыта) свойства характера. Не случайно первоначалами характера считаются *чувства, воля и ум*. Каждый фактор способствует образованию особой группы черт характера, а соотношения между ними, акценты и доминанты определяют индивидуальное своеобразие характера. По традиции черты характера делят на «эмоциональную», «волевою» и «рассудочную» группы.

Эмоциональную группу черт составляют порывистость, впечатлительность, мнительность, импульсивность, равнодушие, холодность, конфликтность, сдержанность. С *волей* связаны смелость, мужество, целеустремленность, решительность, дисциплинированность, упрямство, ленивость, потакание своим желаниям. К чертам характера, которые складываются под воздействием *интеллекта*, можно отнести сообразительность, находчивость, проницательность, любознательность, обстоятельность, критичность, мудрость, легкомыслие, хитрость, осторожность, авантюризм и т. д.

Из их сочетаний рождаются более сложные личностные черты, например отношение к будущему и к прошлому. Как замечал Н. Амосов [1983], настойчивые и малоэмоциональные люди чаще относятся к «далекосмотрящим», заботятся о будущем. Соединение тщеславия, целеустремленности и ранимости может способствовать формированию эгоцентризма, а может — агрессивности («чтобы не ранили, нападай первым!»).

Интеллект более тесно связан с волевыми чертами характера, чем с эмоциональными. Способность ясно видеть цель, зависящая от интеллекта и одаренности, облегчает становление воли, развивая интуицию — формирование решительности.

Не следует отождествлять черты характера, зависящие от интеллекта, со свойствами самого интеллекта. Некоторые сильные стороны интеллекта могут никак не отражаться на повседневном поведении и не влиять на формирование характера. Люди с высоким коэффициентом интеллекта могут быть беспомощными в простых житейских вопросах.

Доминирование «чувства», «ума» или «воли» влияет на психологический рисунок и содержание черт характера. «Общительность» эмоционального человека окрашена множеством тонких и контрастных психологических оттенков; у другого же она реализуется в шаблонах поведения, соответствующих ситуации, не затрагивая внутренний мир. Беспринципность может быть осознанным принципом социального выживания (как говорится, «с волками жить — по-волчьи выть») или следствием потакания *всем* своим желаниям и интересам и т. п.

Особенно сильно доминанты характера влияют на стиль поведения в трудных обстоятельствах. Обладателя эмоционального характера захлестнут переживания и запутают собственные импульсивные действия. Волевой сконцентрирует все силы для «прорыва», заставит себя все вытерпеть и все преодолеть. Рассудочный характер располагает человека искать выигрышную позицию, взвешивать риски, просчитывать ситуацию прежде, чем начать действовать. Характер (точнее, его сильно выраженные черты) заставляет нас искать оптимальные для его индивидуальных особенностей ситуации. И в этом смысле (но *только* в этом) характер определяет судьбу.

У общительного в жизни обязательно будут необычные знакомства, сложные, запутанные отношения; у тонко чувствующего — необычные переживания, а выносливому судьба пошлет драматические испытания и перемены.

СТРУКТУРА ХАРАКТЕРА
С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ
ЖИЗНЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ

Если индивидуальная природа человека определяет структуру характера как отношение эмоциональных, регулятивных и адаптивных черт, то с точки зрения жизненных отношений структура характера определяется содержанием и взаимосвязью этих отношений. В ней выделяют несколько основных блоков, или подструктур.

Первый блок — черты характера, выражающие *отношение к другим людям*. Это общительность или замкнутость, чуткость или холодность, терпимость или раздражительность, агрессивность, доброта или недоброжелательность, внимательность или равнодушие, сопереживание или жестокость, честность или лживость, альтруизм или эгоцентризм, тактичность или бестактность, эгоизм или жертвенность, искренность или лицемерие и другие.

Второй блок составляют черты характера, через которые выражается *отношение к себе*. Среди них — обидчивость или добродушие, самолюбие или самоуничижение, скромность или хвастливость, доверчивость или подозрительность, застенчивость или

нахальство, великодушие или мелочность, а также гордость, самолюбие, тщеславие, заносчивость и пр.

Третий блок — черты характера, отражающие *отношение к делу*: добросовестность или «пофигизм», трудолюбие или ленивость, авантюризм или осторожность, обязательность или безответственность, серьезность или легкомыслие, инициативность или исполнительность, настойчивость или избегание трудностей, а также решительность, самостоятельность.

Четвертый блок — *отношение человека к собственности, к материальным ценностям*: например, аккуратность или неряшливость, жадность или щедрость, бережливость или расточительство, стяжательство или пренебрежение и т. п.

Пятый блок — черты характера, выражающие *отношение человека к системе ценностей*: принципиальность–беспринципность, «идеализм» или циничность, совестливость или бессовестность и т. п. Они прямо связаны с этическим стержнем характера.

Конкретное выражение каждой черты характера зависит от образа жизни, социальной и профессиональной среды, культурных традиций. Между этими блоками устанавливаются отношения соподчинения и баланса, определяющие индивидуальный рисунок характера личности. Человеческие характеры в такой же степени типичны, в какой и неповторимы.

Итак, *в характере человека динамично и неповторимо взаимодействуют факторы, обусловленные врожденными психическими диспозициями, социальной жизнью, личностными убеждениями и ценностями.*

Некоторые особенности формирования характера

В самом общем плане можно сказать, что формирование характера определяют три фактора: *индивидуальные особенности психики; «логика ситуации»,* диктующая поступки и линии поведения; устойчивые для конкретной социальной группы *шаблоны поведения в определенных ситуациях.*

Как справедливо отмечал С. Рубинштейн, поступки совершаются человеком и в силу внутренней логики характера, и в силу стечения обстоятельств [Рубинштейн С., 1989, с. 235]. Человек может совершать какие-то поступки потому, что он предрасположен действовать так, а не иначе в данной ситуации. Но поступок все же «толкают» обстоятельства, «логика ситуации». Поэтому считается, что характер формирует «школа жизни», то есть многообразие сложных ситуаций, неоднозначных событий, жизненных «переплетов», которые открывают человеку его возможности, способности, наконец, его истинный характер. «Логика ситуации» вызывает у человека определенный мотив, который, закрепляясь в поступке, становится побуждением и формирует конкретную черту характера.

В то же время в каждой социальной среде имеются исторически выработанные формы поведения, отвечающие принципу «так нужно поступать». Они навязываются социальной средой, независимо от индивидуальных особенностей ее членов, хотя и допускают отклонение в ту или иную сторону. Ребенок подражает поведению взрослых, а взрослые, поощряя или наказывая, стремятся закрепить одни черты и избавить ребенка от других; воздействовать не только на формирование, но и на осознание им своего характера. В разных социальных группах вырабатываются свои способы закрепления социально-желательных черт характера, основанные либо на жестком контроле за поведением, либо на зависимости от общественного мнения в виде боязни «потерять лицо» [Этнография детства..., 1988]. Воспитание характера направлено на закрепление приемлемого *типичного* поведения, будь то этнический, культурно-исторический, социальный или профессиональный тип характера.

И поскольку черты характера формируются на основе усвоения детьми принципов и шаблонов поведения в конкретных ситуациях, наименее продуктивно воспитывать характер словом: словесными рассуждениями, нотациями, насмешками и т. п. Гораздо эффективнее ставить ребенка в такие ситуации, где ему *придется* проявить качества, заключающие в себе нужную черту характера.

6.3. АКЦЕНТУАЦИИ ЧЕРТ И «АРТИСТИЧЕСКИЙ» ХАРАКТЕР

СУТЬ АКЦЕНТУАЦИИ
ХАРАКТЕРА

При чрезвычайно сильном доминировании, заострении в характере отдельных черт возникает явление *акцентуации* (лат. *accentus* — ударение).

Чрезмерно выраженные черты делают человека уязвимым по отношению к соответствующим воздействиям среды. Если сложившаяся жизненная ситуация перенапрягает эти уязвимые черты, то у человека могут возникать срывы, депрессии, неврозы. Например, чрезмерно чувствительного и реактивного могут сломить тяжелые переживания, нервно-психические перегрузки. Но он же может быть устойчивым и выносливым по отношению к другим воздействиям.

Акцентуации характера обнаруживаются уже в дошкольном возрасте и при неправильном воспитании вызывают отклонения в психическом развитии ребенка. Оформляются акцентуации к подростковому возрасту, являясь отличительной особенностью характера подростка. Впоследствии у зрелых людей акцентуации несколько сглаживаются, ярко проступая *лишь в таких сложных ситуациях, которые создают нагрузку на слабое звено*. Акцентуации всегда вызывают дисгармонию характера, значительные отклонения от «среднестатистической» нормы, граничащие с психическими нарушениями.

Термин «психопатия», широко распространенный на рубеже XIX–XX столетий, относился к акцентуациям характера. Именно акцентуации, которые резко и ярко очерчивают индивидуальность, имелись в виду при исследовании взаимосвязи гениальной одаренности и психопатии в тот период.

Не всегда яркая индивидуальность — проявление акцентуаций характера, хотя точную границу между вариациями индивидуального характера и акцентуированными чертами провести нельзя. И в том и в другом случае определенные черты заостряются. Отличие заключается в беспокойстве и напряжении, с которым связана акцентуированная черта характера, в ее влиянии на другие черты. Например, честолюбие, особенно в юности, присуще многим людям, мечтающим о карьере, успехе, великих свершениях. Но акцентуация будет проявляться тогда, когда человек болезненно озабочен признанием своих достижений, когда его честолюбие неотделимо от мучительной обидчивости, зависти и злопамятности.

Акцентуации предполагают такое усиление индивидуальных черт, которое *может* перейти в патологическую форму, но может остаться в границах ярко индивидуальных вариантов характера. Акцентуации не имеют отношения к нравственному содержанию характера и перспективе социальных достижений.

Некоторые акцентуации характера очень благоприятны для профессиональной работы и, возможно, влияют на выбор человеком профессии. Обладание такими акцентуациями оценивается как выражение профессионального призвания. Во всяком случае, большинство высококлассных профессионалов имеют сходные акцентуации характера, которые сопоставимы с профессионально важными качествами личности. Другие типы акцентуаций могут препятствовать выработке профессионализма в конкретной деятельности, способствовать психическим и личностным нарушениям. *Через акцентуации характер как бы связывает одаренность (интеллект), темперамент и личность.* Формы проявления акцентуаций зависят от этических ценностей личности.

«Артистические акцентуации»

У музыкантов, актеров, художников отмечают резкое усиление некоторых черт характера, связанных именно с художественными профессиями.

Музицирование требует чувствительности к тонким оттенкам звучания и ощущениям звукоизвлечения, эмоциональной реактивности и саморегуляции, обостренной интуиции, «многовекторного» внимания, спонтанности слухового и звукового самовыражения. Все это реализуется на основе музыкально-артистических акцентуаций характера.

Конусовидную форму руки с тонкими заостренными пальцами хироманты на протяжении многих столетий считали признаком артистического характера. Художники видели в такой руке символ духовности. Она же нередко встречается в изображениях музыкантов.



А. Дюрер «Руки молящегося» (1508).



М. Караваджо «Лютнист» (ок. 1595).

Не случайно среди характерологических особенностей музыкантов, независимо от пола, исследователи отмечают черты, которые принято связывать с детским и женским типом поведения (эмоциональность, обостренная реакция на ситуацию, интуитивность, спонтанность самовыражения).

Наиболее ярко в характере музыканта выражены черты, связанные с избыточной эмоциональной реакцией (эмоциональная экзальтация), изменчивостью настроения, временными перепадами психических состояний (циклотимичность), сильной зависимостью психических процессов от текущего эмоционального состояния (эмотивность). Нередко заостряются черты характера, связанные с самовыражением (возбудимость, демонстративность).

Всего специалисты выделяют около десятка основных акцентуаций характера и примерно столько же типичных их сочетаний.

Экзальтация Пожалуй, самая выделяющаяся у музыкантов акцентуация — *экзальтация*. Суть ее в том, что на относительно слабые сигналы внешней среды или внутренней жизни эмоциональная реакция человека несоразмерно сильная. И это понятно. Музыкант должен остро реагировать на особенности звучания, которые *сами по себе* (с точки зрения биологической адаптации, выживания организма) никакого значения не имеют. Повышенная реактивность на слабые сигналы оборачивается широким размахом и яркостью всей сферы переживаний, отсутствием полутонов, быстрыми переходами к крайностям в эмоциях, импульсивностью, частой сменой настроений, колебаниями между воодушевлением, эйфорией по незначительным поводам и чрезвычайным пессимизмом, депрессией при пустяковых неудачах. Экзальтированному человеку очень важно иметь «пищу» для чувств, и он непременно ее находит в любых обстоятельствах жизни.

Предпосылки экзальтации заключены как в высокой эмоциональной реактивности, так и в индивидуальных особенностях воображения. Оно становится не только креативным свойством личности, но и чертой характера, воздействуя на поведение, формируя, в том числе, некоторую его вычурность.

С воображением, вероятно, связаны и разного рода фобии (например, боязнь заразиться у А. Скрябина). Воображение, таким образом, способно порождать как невероятно сложные музыкальные образы, так и «странности» поведения.

С экзальтацией связывают *артистический тип характера* в целом, особенно в сочетании с акцентуациями эмотивности, гипертимности, демонстративности. (Этот тип и называют характером «пассионата».) Экзальтация восходит к идеалу Артиста, сохранившемуся со времен романтиков.

Г. Берлиоз писал, что в отношении музыки он знает только восторг или отвращение, промежуточные эмоции ему недоступны. В состоянии восторга у него, по его признанию, наступает страшное ускорение кровообращения, появляются слезы, спазматические сокращения мышц. Если же музыка вызывала отвращение — появлялись признаки физической тошноты [Берлиоз Г., 1961, с. 36]. И. Соллертинский связывал эмоциональный тонус цитированных мемуаров Г. Берлиоза с болезнью века — «истерической экзальтацией или меланхолией, охватившей молодых интеллигентов в двадцатые годы XIX столетия» [Соллертинский И., 1935, с. 13]. Романтический образ экзальтированного Художника, вольно или невольно воссозданный в мемуарах, письмах, литературных трудах западноевропейских музыкантов, сразу привлек внимание психиатров, начиная хотя бы с Ч. Ламброзо.

Романтическому музыканту предписывалось быть экзальтированным во всем, что во многом объясняет шаблоны сценического поведения виртуозов того времени. И хотя эти шаблоны давно устарели, но тонкость, сила, мгновенность, размах эмоциональной реакции остаются признаками «настоящего» музыканта. В то же время в повседневном профессиональном поведении существует неписанный запрет на восторженность, чрезмерные реакции и оценки, что связано с психогигиеной профессионального труда, контролем и ограничением сферы выраженности экзальтации. Сильным переживаниям отводится роль «топлива», которое должно перегорать в музыкальном творчестве, а не осложнять личную жизнь и отношения.

Эмотивность

При *эмотивной* акцентуации резко выделены черты характера, связанные с эмоциональной впечатлительностью, возбудимостью, изменчивостью настроения, которое изменяется быстро и по ничтожным поводам. А от настроения часто зависит сон, аппетит, работоспособность, общительность, взгляды на будущее и прошлое, на человечество и самого себя. (Таких людей называют «человек настроения».)

Эмотивные люди отзывчивы, искренни, добросердечны, тактичны, жалостливы, быстро привязываются к людям, хотя готовы ссориться с ними по пустякам. Они искренни в самооценке, в том числе и своего характера, обладают хорошей интуицией. Им важно внимание и сочувствие окружающих; они не могут работать в атмосфере конфликтов, несправедливости, драматических перемен. Из-за доминирования эмоций в работе могут упускать главное, закапываться в деталях, застревать на несущественных трудностях. Среди актеров и музыкантов эмотивная акцентуация характера встречается очень часто.

Циклотимичность

Особенность *циклотимической* (от греч. *cyclos* — круг и *thymós* — жизненная сила, настроение) акцентуации заключается в чередовании «хороших» и «плохих» периодов и соответствующих им продолжительных психологических состояний. В «хорошие» периоды циклотимики активны, доброжелательны, общительны, работоспособны, оптимистичны, а в «плохие» — вялы, закрыты, подавлены, депрессивны, плохо себя чувствуют.

Г. Нейгауз писал о себе: «почти не встречал среди моих знакомых человека, который так — почти патологически — был бы подвержен противоположным душевным состояниям, „смене настроений“ (одно — „когда до слуха чуткого коснется...“, другое — „...среди детей ничтожных мира“). Первое — радость, второе — страдание» [Нейгауз Г., 1975, с. 77]. Подобное можно встретить во многих самоописаниях музыкантов и в воспоминаниях о них.

Циклотимия также может считаться благоприятной для музыкальной деятельности: она обеспечивает способность безболезненного перехода из одного психологического состояния в другое, контрастное и даже противоположное, что необходимо для сцены.

По воспоминаниям Дж. Россини, на эстраде, казалось, находился не один Паганини, а два не похожих друг на друга человека. Изумляла «его способность быстро переходить от возбуждения к состоянию покоя, когда после страстно певучих мест он обращался к рискованнейшим и труднейшим пассажам. Тогда он внезапно становился как автомат, и я даже думаю, что и физически становился холодным» [Россини Дж., 1968, с. 123].

Но в повседневной жизни циклотимичность может стать предпосылкой эмоциональной и творческой нестабильности, перепадов работоспособности и творческой продуктивности. Такие люди очень тонко реагируют на свои внутренние состояния, субъективны в оценках и испытывают трудности, когда их пытаются дисциплинировать жесткими условиями и сроками. Циклотимичность на том или ином уровне наблюдается у большинства актеров [Психологические методы..., 1984], у многих музыкантов разных специальностей [Сегалин Г., 1927, с. 51].

Демонстративность — Всем важно, чтобы их замечали, признавали достижения, проявляли внимание. Но эта потребность имеет различные степени выраженности. Люди *демонстративного склада* стараются находиться в центре внимания *всегда и любыми* средствами — яркими профессиональными достижениями, творческими идеями, социальными успехами, но также необычными увлечениями, драматизированными страданиями, скандалами, имитацией болезней, хвастовством, ложью и т. п. Даже если внимание недоброжелательное, важно, что оно устремлено на тебя. Такой человек верит в свою ложь, легко вытесняет из памяти свои неблагоприятные поступки, как будто их не было. Он любезен и обаятелен, груб и агрессивен, капризен и несчастен, когда это выгодно, когда привлекает внимание и возбуждает интерес окружающих.

Врожденная органическая способность играть, разыгрывать воображаемые роли, надевать различные маски, богатство фантазии, раскованность мышления, внушаемость, гибкость, податливость при выразительной внешней экспрессии нередко наводят окружающих на мысль об актерском даровании. Но, как показывают исследования, у актеров она не обязательно связана со способностью к перевоплощению [Психологические методы..., 1984]. Демонстративная акцентуация редко сочетается с высокой устойчивой работоспособностью, без которой в искусстве проявить себя невозможно. У музыкантов этот тип акцентуации выражен умеренно.

Возбудимость — Некоторые люди почти не способны держать под контролем свои желания, состояния и эмоции, которые тут же переходят в конкретные действия.

РАЗРЯДКА В ДЕЙСТВИИ — Если раздражен — нагрубит, скажет «все, что думает»; обиделся — затеет ссору, даже по незначительному поводу; разозлился — может ударить; если чего-то очень захотелось, то удовлетворит свое желание, чего бы ни стоило, а если захвачен идеей — «горы свернет» и воплотит ее, даже понимая, что делает глупость.

Неосознаваемый перенос внутреннего состояния вовне — характерный признак акцентуации *возбудимости*. Даже при средней степени выраженности любое чувство не может оставаться «только» чувством, требуя *выражения* в действии, поступке, — иначе

оно исчезает. В музыкальном искусстве такая тенденция обеспечивает естественность и легкость самовыражения, когда даже тонкие оттенки внутреннего состояния и образа тут же отражаются в интонировании. Но в жизни таким людям приходится нелегко. Им очень тяжело даются компромиссы, поскольку они не склонны объяснять свои желания и поведение и не стремятся понять других людей. Возбудимость проявляется в таких чертах характера, как раздражительность, нетерпимость, опрометчивость, непрактичность, а также деловитость, инициативность, готовность быстро загораться новыми идеями.

Они доводят до конца только те решения, которыми полностью поглощены. Как только увлеченность спадает и возникает новое желание, могут полностью переключиться на нечто иное. Из-за этого, как считают психологи, воспитание детей с такой акцентуацией характера наталкивается на трудности: позитивные мотивы и стремления ребенок не может долго удерживать, несмотря на контроль взрослых. Взрослея, возбудимые личности находят способы управлять своими реакциями, ограничивать их проявления, по крайней мере, в повседневном общении.

Восемнадцатилетний С. Рахманинов в письме к Н. Скалон (от 26 марта 1891 г.) характеризует себя так: «Я нервный, раздражительный, нетерпеливый до болезненности» [Рахманинов С., 1978, с. 168]. Несомненно, только он сам знал, насколько сильно это было выражено и какие создавало психологические трудности. Во внешней картине поведения композитора (по многочисленным воспоминаниям современников) этого заметить было нельзя.

Акцентуация возбудимости способствует овладению исполнительскими искусствами. Не случайно у способных актеров она встречается в 2,4 раза чаще, чем у неспособных [Психологические методы..., 1984]. У музыкантов в целом она выражена в средне-высокой степени, при этом у представителей исполнительских специальностей ощутимо выше, чем у композиторов и музыковедов.

Гипертимность

Гипертимная (от греч. *hyper* — сверх и *thymos* — жизненная сила, настроение) акцентуация характера выражается в крайне высоком уровне энергетических ресурсов поведения, отсюда — ненасыщаемая жажда деятельности, стремление везде успеть, все попробовать, «объять необъятное», частенько не доводя начинания до конца. При средней степени выраженности это выдумщики и заводилы — общительные, инициативные, предприимчивые, изобретательные, жизнерадостные, склонные разбрасываться, затевать новые проекты, нагромождать срочные дела, менять свои планы, окружение, место работы и т. п. Гипертимность

может проявляться в легкомыслии, необдуманности поведения, необязательности, недисциплинированности, суетливости, нетерпеливости, «захлебывающейся» говорливости, фрагментарности изложения («скачках») мыслей.

Сама по себе гипертимность не имеет положительного или отрицательного знака. Человек с гипертимной акцентуацией может быть пассионарным «борцом за идею», харизматичным лидером, но также желчным неудачником, пафосным самоутвержденцем, жестко преследующим своих «врагов».

Одно из слабых мест гипертимных личностей — отсутствие ощущения границы своих энергетических возможностей. Они склонны взваливать на себя (и окружающие не против помочь им в этом) непосильный груз из важных и пустячных, перспективных и срочных, своих и чужих дел. Отсюда возможны хроническое переутомление и срывы, ведь беспредельных резервов не бывает. Для таких людей реальна опасность увязнуть в «текучке», попусту растрачивая свои огромные энергетические возможности.

Дистимичность Дистимичность противоположна гипертимности, о чем говорит сам термин (греч. *dys* — приставка, означающая затруднение, расстройство, снижение; в данном случае — снижение жизненной силы). Этот тип акцентуации характера проявляется в таких чертах, как склонность к депрессии, пессимизму, апатии, пассивности, замкнутости, в неумении радоваться, повышенной утомляемости, готовности постоянно прислушиваться к болезненным ощущениям, но также в серьезности, ответственности, добросовестности. Несмотря на бытующее представление о том, что музыканты имеют склонность к меланхолии и депрессии, на самом деле дистимичные музыканты в широкой музыкантской среде встречаются более чем в два раза реже, чем гипертимные и, как ни удивительно, реже, чем педантичные.

Педантичность Люди *педантичного склада* добросовестны, аккуратны, серьезны, надежны, но в то же время негибки, склонны к «буквоедству», «занудству». Из-за своей добросовестности и ответственности они не умеют отбрасывать страхи и сомнения; поэтому им трудно бывает принимать жизненно важные решения самостоятельно. Они еще и еще раз будут проверять все свои сомнения, перепроверят сделанное, снова и снова продумают план действий, не находя покоя. Но если решение принято, план составлен, то педантичные люди тщательно и ответственно его реализуют. Труднее всего им выполнить работу, в которой не нужны как раз тщательность и совершенство в деталях, а важна, например, скорость и вполне достаточно схематичности.

Педантичные дотошны и последовательны во всем, что делают, будь то творческие или домашние дела, а склонность к сомнениям заставляет их многократно проверять, выключены ли все электрические приборы, закрыты ли краны, входная дверь и т. д.

Если педантичность выступает как акцентуированная черта характера, не выходя за разумные пределы, то такие люди вызывают уважение своей точностью, основательностью, надежностью в профессиональной работе. Обычно они любят свое дело, точно знают свои задачи, твердо следуют своему долгу. Умеренно выраженная педантичность может компенсировать слабые стороны гипертимных личностей, придавая некоторую сбалансированность характеру. При высокой степени выраженности, по мнению специалистов, педантичность редко способствует развитию яркого дарования.

«Застревание» У большинства людей выпущенные «на волю» сильные эмоции, достигнув кульминации, самопроизвольно угасают. Но у некоторых людей угасание эмоций не только замедлено: иногда эмоции вновь усиливаются, не отпуская воспоминания о переживании или о событиях, с ним связанных (тем более, если задеты самолюбие, самоуважение и пр.). Такова основа акцентуации *застревания*.

Застойность эмоций — предпосылка обидчивости, злопамятности, мстительности, самонадеянности, но с другой стороны — предпосылка целеустремленности, честолюбия, принципиальности, самопожертвования. Люди с описываемой акцентуацией с трудом меняют свои убеждения, особенно те, которые считают «выстраданными». Они могут становиться «фанатиками идеи».

Умеренно повышенная акцентуация застревающего присуща характеру многих музыкантов.

Тревожный тип Акцентуация тревожности выражается в мнительности, робости, нерешительности, стеснительности, застенчивости, в склонности испытывать чувство неполноценности, недостаточности, обнаруживать опасности и препятствия на «пустом месте», в предрасположенности к самокопанию и бесконечным сомнениям. Такие люди могут быть обязательны, самокритичны, надежны и преданны, хотя и психологически зависимы от постоянного окружения, привычного течения событий. Очень болезненно они реагируют на насмешки, неблагоприятность, на подозрения в подлости, интригах и т. п.

Акцентуация тревожности, по нашим наблюдениям, не связана с профессиональными предпосылками и выражает индивидуальные особенности психологического облика музыканта.

Сочетания

акцентуированных черт

Некоторые типы акцентуации часто сочетаются и взаимно усиливают друг друга. Например, сочетание эмотивности, экзальтации и

циклотимичности обуславливает тонкость, силу и богатство эмоциональных реакций, преобладание «эмоциональной» группы черт характера. Сочетание застревания и педантичности создает единство целеустремленности и стремления к высокому качеству работы. Иногда, как отмечалось, сочетание акцентуаций может создавать эффект компенсации, относительной сбалансированности. К примеру, демонстративность, с присущей ей потребностью завоевывать внимание бесконечными перевоплощениями, уравнивается акцентуацией застревания, обуславливающей устойчивость стремлений, целенаправленность и упорство.

Другие сочетания являются несовместимыми, например демонстративность и педантичность, возбудимость и педантичность. Известны и такие варианты характера, когда разные «заострения» черт сосуществуют как бы для разных сфер и условий жизни, почти не взаимодействуя. (Специалисты чаще встречают такие сочетания у подростков.) Возможно, подобные варианты могут определять отношения профессионального и личного «срезов» характера. Но пока по этому поводу слишком мало данных.

6.4. ПРОФЕССИОНАЛИЗМ КАК ВЫРАЖЕНИЕ ХАРАКТЕРА

Чтобы сделать большую артистическую карьеру, нужно столько способностей, необходимы такие крепкие нервы, такая выносливость, что человек, преуспевший в этом деле, был бы способен преуспеть в дюжине других.

К. Флеш

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ Профессия и специальность накладывают свой отпечаток на характер человека. Некоторые профессии отождествляют с «закалкой» характера (например, летчик или космонавт), а другие — чуть ли не с деформациями (артист или продавец). Хотя на самом деле у всех настоящих профессионалов есть сходные черты характера, только это незаметно поверхностному взгляду.

Профессиональные требования к характеру музыканта будут немногим отличаться от требований к летчикам, педагогам, инженерам, ученым, словом, профессионалам любой специальности. Профессионализм проступает в таких чертах характера, как принципиальность, дисциплинированность, порядочность, ответственность, самоконтроль, контактность, выносливость, увлеченность делом. Готовность заставить себя желать то, что необходимо для дела, постоянно поддерживать форму, совершенствовать мастерство

должны быть развиты *до уровня черт характера* у любого профессионала. В сущности Карл Флеш и подчеркивает *неразрывное единство* общезначимых и специфических черт характера музыканта.

Типичные особенности Любовь к своему инструменту, создающая уникальное единство «музыкант-инструмент», как считают многие музыканты, не просто красивый образ. От особых тонких ощущений музыканта при соприкосновении с инструментом зависит у каждого музыканта качество звукоизвлечения и его неповторимость, подобно почерку. Отсюда существующие в среде музыкантов убеждения, что *музыкально-характеристические особенности инструмента* непосредственно влияют на *психологию характера музыканта*, заостряя в нем соответствующие черты и особенности.

Среди музыкантов бытуют представления о философичности психологического склада пианистов в связи с универсальной функцией и многомерным, «оркестральным» объемом звучности этого инструмента. Тонкую психическую организацию и тяготение к интроверсии у скрипачей связывают с особенностями интонирования на скрипке; эгоцентричность вокалистов — с погружением во внутреннее психофизиологические ощущения, от которых зависит качество звучания голоса; душевную открытость духовиков — с необходимостью для игры на этих инструментах свободой дыхания и т. п.

Подобные представления не выходят за пределы профессиональной «мифологии»; впрочем, их никогда не проверяли на истинность. Как бы то ни было, очевидно, что профессиональный характер не сводится к некоторому набору «шаблонов характера», соответствующих инструменту, специальности, трудовому «посту» (солист или оркестрант и пр.).

Профессиональные деформации Между профессиональной акцентуацией и профессиональной деформацией характера существуют некоторое сходство и важные отличия.

Так, под воздействием профессиональной деятельности и выполняемых профессиональных ролей изменяются (усиливаются или ослабляются) определенные психологические свойства; складываются особенные устойчивые эмоциональные реакции; закрепляются эмоционально-психологические состояния, черты характера; формируются шаблоны поведения, мышления, общения. Акцентуации — как заострение некоторых черт характера — способствуют переносу *реакций* из профессиональной области в жизненную практику, и наоборот. Профессиональная деформация характера выражается в переносе *шаблонов профессионального поведения* за пределы профессиональной деятельности. Любая профессиональная деятельность немыслима без таких шаблонов, которые экономят время и силы, обеспечивают взаимопонимание между участниками рабочего процесса.

Учитель, который всех поучает, навешивает оценочные ярлыки, выискивает ошибки, и руководитель, раздающий указания и инструкции по поводу и без повода, находятся в том же ряду, что и «народный артист», требующий от окружающих почитания.

Деформациям характера способствуют завышенная профессиональная самооценка и перенос профессиональных притязаний за пределы профессии; доминантность как личностная черта, усиленная рабочим «постом» (управление людьми); карьеризм как стремление к социальному самоутверждению, а также трудовой фанатизм, отождествление своей личностной ценности с уровнем профессионализма.

Показателями профессиональных деформаций характера служат пренебрежение к представителям «низких» профессий и незначительных должностей; неспособность критически оценивать свой опыт, каким бы успешным он ни был; убежденность в истинной ценности своих суждений и решений; потеря чувства юмора. Можно сказать, что профессиональная деформация характера опирается, прежде всего, на искаженные представления о самом себе.

6.5. НРАВСТВЕННЫЙ ВЕКТОР ХАРАКТЕРА

...если выбор хорош, то и характер хорош.

Аристотель.

Этос и
ХАРАКТЕР

Древнегреческие мыслители (Платон, Аристотель, Феофраст) видели в характере проявление добродетелей — *нравственных начал*, которые определяют действия и поступки человека в соответствии с логикой ситуации. Аристотель использовал понятие «этос», означающее нрав, обычай, образ мыслей. Его друг Феофраст (ок. 370—288 гг. до н. э.) заменил «этос» термином «характер» и в своем знаменитом трактате описал различия характеров, в том числе и по этическим порокам («лесть», «хвастовство», «притворство» и пр.).

Жизненные отношения человека так или иначе отражают его понимание добра и зла, совести, справедливости, свободы, любви и других этических ценностей. Устойчивые жизненные отношения превращаются в привычки поведения в конкретных ситуациях, то есть в черты характера. Не случайно говорят, что жизненные привычки становятся «второй натурой».

О «КОДЕКСЕ ЧЕСТИ»

Характер формируется и под влиянием отношения человека к своему характеру. Он будет представлять перспективы совершенствования своего характера по-разному, в зависимости от убежденности в том, что характер

дан, как форма носа или цвет глаз, или же в том, что характер — совокупность жизненных привычек, которые *можно изменить*. Отношение к своему характеру включает и меру *ответственности* за него. Наши поступки вторгаются в судьбы, меняют жизненные обстоятельства других людей; и наоборот: мы зависим от поступков, а значит и от характеров окружающих. Позиция человека по отношению к своему характеру является его *личностной составляющей** и выражается в своего рода кодексе чести личности.

Сравним три текста. Первый — фрагменты из трактата Аристотеля (384–322) «Никомахова этика», предположительно адресованного сыну философа. Второй — письмо Пушкина младшему брату Льву. Третий — письмо Чехова младшему брату Николаю. Удивительно совпадение формулировок некоторых тезисов во всех трех документах.

Аристотель обсуждает величавость — добродетель, связанную с понятием чести и бесчестия.

Аристотель. «Никомахова этика» (фрагменты)

Величавый же — это, по-видимому, тот, кто считает себя достойным великого, будучи этого достойным <...>

Что величавые имеют дело с честью, ясно и без рассуждения: они ведь считают самих себя достойными прежде всего чести, причем по достоинству.

<...> он, как бы там ни было, будет вести себя умеренно и не будет ни чрезмерно радоваться удачам, ни чрезмерно страдать от неудач, ведь даже к чести он не относится как к чему-то величайшему;

<...> он составляет мнение истинно, тогда как большинство наугад.

<...> не подвергает себя опасности ради пустяков и не любит самой по себе опасности, потому что [вообще] чтит очень немного. Но во имя великого он подвергает себя опасности и в решительный миг не боится за свою жизнь, полагая, что недостойно любой ценой остаться в живых.

Он способен оказывать благодеяния, но стыдится принимать их, так как первое — признак его превосходства, а второе — превосходства другого.

<...> Признак величавого — не нуждаться [никогда и] ни в чем или крайне редко, но в то же время охотно оказывать услуги.

Кроме того, с людьми высокопоставленными и удачливыми величавые держатся величественно, а со средними — умеренно, ибо превосходство над первыми трудно и производит впечатление, а над

* Позицию человека по отношению к своему характеру следует отличать от черт характера, выражающих отношение к самому себе (например, скромность, самоуверенность, самокритичность и т. п.).

последними не составляет труда; и если возноситься над первыми отнюдь не низко, то над людьми убогими гадко, так же как выказывать силу на немощных.

Величавый не гонится за тем, что почетно, и за тем, в чем первенствуют другие; он празден и нетороплив, покуда речь не идет о великой чести или [великом] деле; он деятелен (praktikos) в немногих, однако великих и славных [делах].

Ненависть его и дружба необходимо должны быть явными (ведь и таиться, и правде уделять меньше внимания, чем молве, свойственно робкому); и говорит, и действует он явно (он свободен в речах, потому что презирает трусов, и он правдив [всегда], за исключением притворства перед толпой).

Он не способен [приспосабливать свою] жизнь к иному человеку, за исключением друга <...>.

Его нелегко удивить, ибо ничто не [кажется] ему великим.

Он и не злопамятен: величавому вообще не свойственно кому-то что-то припоминать <...>.

Он не обсуждает людей, ибо не станет говорить ни о себе, ни о другом; право же, ему нет дела ни до похвал себе, ни до осуждения других, и в свою очередь он скуп на похвалы. По той же причине он не злословит даже о врагах, разве только когда, презирая их, хочет оскорбить.

Менее всего он склонен горевать и просить помощи в связи с [повседневными] — необходимыми или малозначительными — делами, ибо так ведет себя тот, кому они важны.

И тот, кто величав, склонен владеть прекрасными и невыгодными вещами, а не выгодными и для чего-нибудь полезными, так как самодостаточному первое более свойственно. <...>

Итак, достойный человек свободен, самодостаточен, высоко ценит честь и готов отстаивать ее в осуществлении действительно важных, общезначимых («великих») дел, а не в отношениях с людьми, добываясь их расположения и признания. Требование самодостаточности личности и чести также является важнейшим и для гениального поэта:

А. С. Пушкин — А. С. Пушкину

«Ты уже в том возрасте, в котором следует подумать о выборе карьеры <...>. Во всяком случае, твое поведение надолго определит твою репутацию, быть может, твое благополучие.

Тебе придется иметь дело с людьми, которых ты еще не знаешь. С самого начала думай о них все самое плохое, что только можно вообразить: ты не слишком ошибешься. Не суди о людях по собственному сердцу, которое, я уверен, благородно и отзывчиво

и, сверх того, еще молодо; презирай их самым вежливым образом: это — средство оградить себя от мелких предрассудков и мелких страстей, которые будут причинять тебе неприятности при вступлении твоём в свет.

Будь холоден со всеми: фамильярность всегда вредит; особенно же остерегайся допускать ее в обращении с начальниками, как бы они не были любезны с тобой <...>.

Не проявляй услужливости и обуздывай сердечное расположение <...> люди этого не понимают и охотно принимают за угодность <...>.

Никогда не принимай одолжений <...>. Избегай покровительства, потому что это порабощает и унижает.

Я хотел бы предостеречь тебя от обольщений дружбы <...>. То, что я могу сказать тебе о женщинах, было бы совершенно бесполезно. Замечу только, что чем меньше любим мы женщину, тем вернее можем овладеть ею <...>.

Никогда не забывай умышленной обиды, — будь немногословен или вовсе смолчи и никогда не отвечай оскорблением на оскорбление.

Если средства или обстоятельства не позволяют тебе блистать, не старайся скрывать лишений; скорее избери другую крайность: цинизм своей резкостью импонирует суетному мнению света, между тем как мелочные ухищрения тщеславия делают человека смешным, достойным презрения.

Никогда не делай долгов; лучше терпи нужду; поверь, она не так ужасна как кажется <...>.

Правила, которые я тебе предлагаю, приобретены мною ценой горького опыта. Хорошо, если бы ты мог их усвоить, не будучи к тому вынужден. Они могут тебя избавить от дней тоски и бешенства. Когда-нибудь ты услышишь мою исповедь; она дорогого будет стоить моему самолюбию, но меня это не остановит, если дело будет идти о счастии твоей жизни».

Сентябрь-Октябрь, 1822 г. (в оригинале по-французски)

Пушкин предупреждает брата об опасности стать безликой частицей своей среды, раствориться в ее «мелких страстях» и потерять внутренний стержень чести и достоинства. Выход Пушкин видит в том, чтобы *отдалиться*, удерживать психологическую дистанцию от светской среды.

Чехов убеждает брата *подняться над средой* с ее убогой ограниченностью, воспитывая в себе лучшие человеческие качества. Великий писатель полусерьезно-полушутливо обращает внимание брата на внутренние опоры чести, на условия сохранения чувства собственного достоинства, уважения к себе, без которых невозможно развитие таланта. Но для этого необходимо воспитать в себе отвращение к фальшивым ценностям и радостям, по-

требность в мыслительном труде, волю к изменению себя, своей жизни и, конечно же, характера:

А. П. Чехов — Н. П. Чехову.

«По-моему, ты добр до тряпичности, великодушен, не эгоист, по-делешься последней копеечкой, искренен; ты чужд зависти и ненависти, простодушен, жалеешь людей и животных, не ехиден, незлопамятен, доверчив <...> Ты одарен свыше тем, чего нет у других: у тебя талант <...>

Недостаток же у тебя один. В нем и твоя ложная почва, и твое горе, и твой катар кишек. Это — твоя крайняя невоспитанность <...>. Дело в том, что жизнь имеет свои условия <...>. Чтобы чувствовать себя в своей тарелке в интеллигентной среде, чтобы не быть среди нее чужим и самому не тяготиться ею, нужно быть известным образом воспитанным <...>.

Воспитанные люди, по моему мнению, должны удовлетворять следующим условиям:

1) Они уважают человеческую личность, а потому снисходительны, мягки, вежливы, уступчивы <...>.

2) Они сострадательны не к одним только нищим и кошкам. Они болеют душой и оттого, что не увидишь простым глазом <...>.

3) Они уважают чужую собственность, а потому и платят долги.

4) Они чистосердечны и боятся лжи, как огня. Не лгут они даже в пустяках. Ложь оскорбительна для слушателя и опошляет его в глазах говорящего. <...> Они не болтливы и не лезут с откровенностями, когда их не спрашивают <...>.

5) Они не унижают себя с тою целью, чтобы вызвать в другом сочувствие. Они не играют на струнах чужих душ, чтобы в ответ им вздыхали и нянчились с ними <...>.

6) Они не суетны. Их не занимают такие фальшивые брильянты, как знакомства со знаменитостями <...>.

7) Если они имеют в себе талант, то уважают его. Они жертвуют для него покоем, женщинами, вином, суетой <...>. Они горды своим талантом <...>. К тому же они брезгливы <...>.

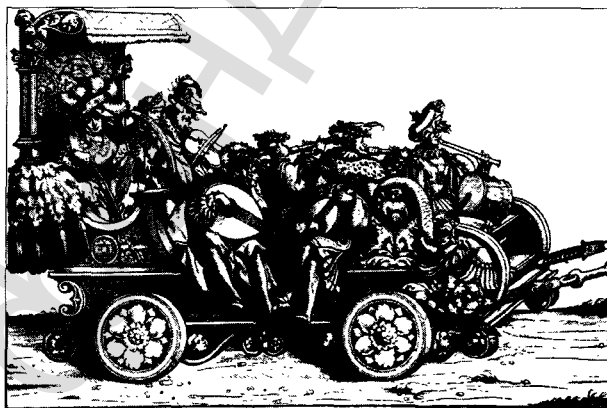
8) Они воспитывают в себе эстетику. Они не могут уснуть в одежде, <...> дышать дрянным воздухом, шагать по оплеванному полу, питаться из керосинки <...>.

<...> Чтобы воспитаться и не стоять ниже уровня среды, в которую попал, не достаточно прочесть только Пикквика и вызубрить монолог из Фауста <...>. Тут нужны непрерывный дневной и ночной труд, вечное чтение, штудировка, воля <...>. Тут дорог каждый час <...>.

Март, 1886 г., Москва.

ГЛАВА 6

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МИР ЧЕЛОВЕКА



Каждая, сколько-нибудь яркая личность имеет свой более или менее ярко выраженный эмоциональный строй и стиль, свою основную палитру чувств, в которых она, по преимуществу, воспринимает мир.

С. Рубинштейн

Я лечился мечтами, как собака травой...

Е. Шварц

Эмоциональный мир личности — образная характеристика, а не строгий научный термин. Она охватывает многослойную и многозначную эмоциональную сферу как неповторимое переплетение переживаний человека, связанных с жизненными отношениями и смыслами, открытиями и проблемами, ударами и подарками судьбы. Для современного человека его собственный эмоциональный мир обладает ценностью и самодостаточностью. Динамичный, текущий и неповторимый поток эмоций, возникающих и умирающих чувств, взрывы страстей мы ощущаем как своеобразный язык, на котором наша душа говорит о себе.

У человека есть ненасыщаемая потребность в эмоциональном контакте с другими людьми, чтобы сопереживать и получать отражение собственных переживаний. Можно сказать, что наши эмоциональные миры тяготеют к взаимодействию, отчего каждый из них становится внутренне более *отчетливым*. На этом основано психологическое и духовное воздействие искусства на человека.

Изменчивый поток душевных движений, или «стихия духа, дробящаяся на тысячи волн» (Новалис), роднит эмоциональные процессы с музыкой. И это не просто красивое сравнение. Эмоциональный мир человека формируется уже «с учетом» непрерывного музыкального «присутствия» в окружающей акустической среде. Музыка становится неотъемлемой его частью, независимо от желания и усилий. В некоторых случаях — это главная, *смыслообразующая* часть эмоционального мира человека, в других — едва различимая тень иных эмоциональных приоритетов.

Эмоциональный мир человека, его феномены, устройство и некоторые «музыкальные» особенности — предмет обсуждения в данной главе.

§1. ЯВЛЕНИЯ И ПОНЯТИЯ

1.1. ФЕНОМЕН ЭМОЦИИ

...что такое была бы печаль без слез, рыданий, задержки сердцебиения, тоски под ложечкой! Лишенное чувственного тона признание того факта, что известные обстоятельства весьма печальны — и больше ничего.

У. Джемс

Со времен Античности способность эмоционально реагировать считается главным признаком живого существа. В XXI в. электронный «мозг» обучили сложным мыслительным операциям, которые недоступны многим людям, но способность радоваться, обижаться, сердиться, тосковать, отличать злобную радость от светлой, тяжелую обиду от кокетливого недовольства «заложить» в компьютер невозможно. Впрочем, и психологическая наука пока не готова дать ответы на все вопросы об эмоциях.

Сегодня выдвинуто множество равно убедительных научных интерпретаций феномена эмоции, каждая из которых «ухватывает» какие-то существенные его черты, хотя всё вместе в цельную картину пока не складывается. Трудно описать живую эмоцию из-за множества тонких ее оттенков, из-за ее текучести, изменчивости, слияния с другими переживаниями. Кажется, что феномен эмоции богаче и глубже того, что мы способны осознать и понять, но, может быть, наоборот, эмоция проще и «физиологичнее» того, что ожидаем мы от нее как от явления нашей души?

Феномен эмоции старше самого человека, поскольку присутствует и в животном мире. А вот термину «эмоция» в современном значении всего около 300 лет.

В его основе латинское *emoveo* — потрясаю, волную, от *movere* — приводить в движение, а приставка *e* (*ex*) указывает на устремление движения изнутри вовне.

Изначально слово обозначало движение души, хотя эмоция — явление «душевное» в такой же степени, как и «телесное».

Основное Эмоции — особый класс психологических реакций, процессов и состояний человека, где *оценка значимости* воздействий соединяется с *регулированием энергетического тонуса* организма (уровня возбуждения, характера обменных процессов, мышечного напряжения и пр.). Не случайно в словах, выражающих отсутствие эмоциональной реакции, подчеркиваются и отсутствие

оценочного отношения («равнодушие», «безразличие»), и нерушимость энергетического тонуса («хладнокровие», «деревянность»).

Эмоция выражается в оценочной окраске (удовольствие/неудовольствие) переживания, характере психического возбуждения/расслабления, особенной телесной (мимической) маске и звуковых реакциях (от шумных вздохов до криков)*. Восприятие физиологического рисунка собственного возбуждения, телесных изменений может влиять на силу переживаемой эмоции, на ее оценку и контроль. Как мы видели на примере сценического волнения, изменение отношения к физиологическим симптомам тревоги снижает саму тревогу.

У. Джемс в свое время настаивал на том, что не эмоция влечет за собой телесно-двигательные реакции, а наоборот, осознание развертывания этих реакций «...и есть эмоция...» [Джемс У., 1991, с. 288]. Иначе говоря, чувствуем дрожь, значит, страшно, текут слезы — грустно или больно, засмеялись — весело. На первый взгляд, идея кажется причудливой, но она «работает» в практике исполнительских искусств. Так, М. Чехов, ссылаясь на одного из героев А. П. Чехова, который сначала топнул, потом рассердился, подчеркивает: «Увеличьте этот комический случай в сто раз, воспримите его серьезно, и вы получите тот самый принцип пробуждения в нашей душе чувств, о котором я говорю» [Чехов М., 1986, с. 173]. Ввиду того, что пластические рисунки могут почти автоматически вызывать определенные эмоции, артист рискует из-за случайного жеста выйти из нужного эмоционального состояния.

Физиологические признаки почти противоположных эмоций могут быть схожими; кроме того, физиологические реакции разворачиваются медленнее психологических. В настоящее время доказано: физиологическое состояние связано с переживаемой эмоцией, но не является ее природной предпосылкой. Связи между физиологическим, пластическим, акустическим выражением эмоций и содержанием переживания складываются и закрепляются опытом соответствующих переживаний.

Оценочность Оценка значимости сигнала верна только для носителя эмоции с точки зрения возможных результатов его поведения. Эмоция указывает на значимость одновременно сигнала и ресурса, имеющегося у человека, точнее — на их соотношение

* При эмоциональном возбуждении сила, высота, яркость тембровой окраски голоса могут резко возрастать или падать («свистящий шепот» ярости), а интонационная амплитуда раскачиваться почти до октавы. От возбуждения голос может дрожать, даже исчезать; в отдельные моменты возможно необыкновенное прояснение тембра голоса. Именно эта «реактивность» голоса на эмоциональное состояние человека многими мыслителями, начиная с Античности, называлась источником «власти напева над чувствительными сердцами» (Ж.-Ж. Руссо).

(сила страха зависит от силы угрозы и от того, насколько легко защититься от нее). Эмоциональная реакция, таким образом, обуславливает распределение энергетических ресурсов организма более или менее оптимальным для наличной ситуации способом.

Эмоциональные оценки более грубые, схематичные, непосредственные и стремительные по сравнению с интеллектуальными оценками. В состоянии эмоционального возбуждения человек может не понимать смысла собственных действий. Иногда это ведет к непоправимым ошибкам, но в некоторых ситуациях позволяет мгновенно и точно находить выход из трудной ситуации. Эмоционально-импульсивные поступки целиком определяются любым воздействием, которое оказывается в данный момент или может быть оказано на человека.

Известны случаи, когда неожиданные реакции в состоянии сильнейшего эмоционального переживания спасали человеку жизнь. Д. Ливингстон, знаменитый исследователь Африки, вспоминал, как однажды заметил молодую львицу, которая изготавилась к нападению на него. Но ружье неожиданно дало осечку, гибель была неминуема. В этот момент он вдруг потерял сознание. Обследовав неподвижно лежащее тело, львица сочла его падалью и отправилась восвояси. Очнувшись и увидев удаляющееся животное, он понял, что остался невредимым благодаря обмороку. Как опытный охотник, знающий, что львы не питаются падалью, Ливингстон мог найти тот же выход рациональным путем, но это потребовало бы слишком много времени.

В состоянии эмоционального возбуждения мы способны *предвидеть, предчувствовать* определенные события, интуитивно верно оценивать явления и других людей — то есть приходить к тем же результатам, что и в ходе мышления, только быстрее. Эмоции — важный компонент интеллектуальных процессов.

Практически все элементарные ощущения человека имеют свой эмоциональный тон. (Мы говорим: «радует» или «режет» глаз, «ласкает» или «терзает» слух и пр.) Более того, восприимчивость к зрительным, слуховым и иным сигналам может зависеть от эмоционального состояния*. Под воздействием эмоций у человека повышается чувствительность к одним и снижается чув-

* Французский психолог А. Пьерон вывел соотношения эмоционального и интеллектуально-познавательного компонентов в различных ощущениях человека. По его мнению, в зрительных ощущениях соотношение 10:4 в пользу интеллектуально-познавательного, в слуховых — 8:4, а в ощущениях запаха и вестибулярных ощущениях, наоборот, 4:8, в ощущениях ожога 2:10 в пользу эмоционального компонента [Рейковский Я., 1979, с. 68].

ствительность к другим сигналам. Благодаря оценочности эмоций мышление становится избирательным и целенаправленным. Эмоции помогают быстро и грубо взвесить значимость мелькающих в голове разнообразных мыслей, образов, идей. Они «метят» нужный поворот мысли и те стороны задачи, которые могут вести к правильному решению, — так мы можем в целом оценить итоги мышления на каждом этапе, а также собственную продуктивность [Тихомиров О., 1969, с. 220]. Положительные эмоции способствуют познавательным действиям в большей мере, чем отрицательные; умеренные эмоции — в большей степени, чем сильные [Рейковский Я., 1979, с. 208–215]. При этом очень сильное эмоциональное напряжение способно как полностью затормозить мыслительную деятельность, так и «прорвать» внутренние барьеры.

В сущности, мы управляем своими эмоциями с помощью других эмоций. Так, например, мы подавляем страх под влиянием чувства гордости, обиду — страхом потери, и т. д.

Предпосылки возникновения Эмоции мобилизуют организм в нетипичных условиях. Они возникают тогда, когда высшие мозговые центры не могут «включить» готовый (рефлекторный, инстинктивный) ответ на ситуацию. Это могут быть новые, необычные условия, неожиданные препятствия, внезапные или непонятные сигналы, а также случаи, когда имеющиеся «ответы» равно возможны или равно недопустимы.

У человека эмоции могут возникать из-за препятствий в реализации не только рефлексов и инстинктов, но и жизненных привычек, шаблонов поведения. Раздражение, страх, неуверенность, депрессия сопровождают ситуации, когда не можешь «делать то, что делал всегда», «поступать так, как привык» и т. д. Эмоции заставляют либо избегать (исключать) ситуации «с препятствиями», либо вырабатывать нужные «ответы», новые привычки и шаблоны поведения, после чего эмоциональные реакции ослабевают. Говорят, «время лечит» — в том смысле, что острота тяжелых переживаний со временем притупляется, но также верно, что «время учит» новым формам поведения.

Это объясняет, почему маленькие дети в целом эмоциональнее взрослых, и почему животные испытывают меньше эмоций, чем человек. Ребенок постоянно оказывается в новых ситуациях, не имея нужных способов действия и постоянно наталкиваясь на запреты. Поведение человеческого детеныша, в отличие от поведения животного, меньше зависит от инстинктов и рефлексов. Значит, в жизни животного гораздо больше ситуаций, не требующих эмоционально-го реагирования.

Эмоции «привязаны» к ситуациям, в которых возникают. Текучесть эмоций и эмоциональных состояний определяется и динамичностью ситуаций так же, как индивидуальным уровнем эмоциональной лабильности человека (см. гл. 5, §2).

Эмоциональные реакции заставляют обращать внимание на изменения внутри нас, которые словно указывают: *что-то происходит* (может произойти) во внешней среде или во внутреннем мире. Человек — и носитель, и источник информации для самого себя [Веккер Л., 1981, с. 137]. Эмоции могут возникать под влиянием внутренних причин — неблагополучия в организме (например, при болях в сердце человек часто испытывает чувство тошкы), внезапно пришедшей мысли, нахлынувшего воспоминания и пр. В эмоциональном переживании сплетаются объективное и субъективное, «внешнее» и «внутреннее». В разных ситуациях то или другое может выходить на первый план или погружаться в подсознание. С этим связана *неповторимость* эмоции; ее нельзя дважды пережить одинаково, как нельзя растянуть ее переживание на длительное время: даже самая сильная эмоция самопроизвольно угасает.

К. Прибрам когда-то заметил, что новизна ситуации возникает при столкновении непрерывно меняющегося «мира внутри нас» и динамичного «мира вне нас». Эмоция — как реакция на такое столкновение — фактически устраняет инерции поведения и одновременно «помечает» значимые объекты во внешнем или внутреннем мире, а также отношения между ними.

Сила и качество эмоций также зависят от *уровня бодрствования*, или общего психического тонуса (в вялом состоянии эмоциональная реактивность низкая), а также от нашей *интерпретации* ситуаций, событий, людей и т. п.

По оценочной окраске разделяют эмоции *положительные* и *отрицательные*. Отрицательных эмоций больше, чем положительных; они возникают намного быстрее, опознаются человеком легче, поскольку надежнее обеспечивают выживание. Их задача — мгновенно, до включения разума, оценить угрозу и подготовить организм к конкретному действию. Положительные эмоции сигнализируют об относительной безопасности ситуации, избыточности ресурсов*, отсутствии препятствий для предпринимаемых

* В главе 5 уже говорилось, что само по себе ощущение избытка сил и возможностей по отношению к какой-либо задаче поднимает тонус, настроение, способствует возникновению азарта, «куража».

действий и готовят организм к отдыху или к свободной активности, поддерживают ее, отодвигая усталость. При позитивном эмоциональном настрое человек пренебрегает, к примеру, недостатком информации, ограниченностью собственного опыта, отбрасывает сомнения, забывает о препятствиях, устремляясь прямо к цели. В целом положительные эмоции менее конкретные, точнее более обобщенные.

Физиология положительных эмоций обеспечивает снятие внешнего и внутреннего напряжения, улучшение общего самочувствия. Дыхание становится более глубоким, кровь насыщается кислородом, оптимизируется ее циркуляция, гармонизируются ритмы мозговой деятельности.

Но не следует смешивать положительные эмоции с «хорошими», «благородными», как и отрицательные — с «плохими», «низкими». Разделение положительных и отрицательных эмоций имеет *только физиологический смысл*, обозначая степень угрозы организму, перспективу реализации его потребностей и т. п. Поэтому к положительным относят любые эмоции, связанные с переживаниями комфорта, удовольствия, то есть не только радость, но и злорадство. К отрицательным — эмоции, связанные с переживаниями дискомфорта, неудовольствия, страдания (не только обида, злость, печаль, но также и сострадание). Этический критерий, то есть отношение переживаемых эмоций к добру и злу, выводит их за пределы адаптивных процессов организма. Он важен для выживания человеческого сообщества, для самосознания, самооценки и управления поведением личности. Так, люди, у которых доминируют отрицательные эмоции, неосознанно усиливают контроль над их внешним выражением, осуществляя его почти автоматически [Переверзева И., 1983, с. 53].

Однако часто у нас возникают эмоции, которые трудно однозначно отнести к положительным или отрицательным. Такая амбивалентность эмоции зависит от ее интенсивности [Веккер Л., 1981, с. 146]. Например, легкое волнение с оттенком приподнятости можно отнести скорее к положительным эмоциям, а очень сильное волнение — скорее к отрицательным. Легкий страх может даже доставлять удовольствие (дети любят играть в «пугалки»), а сильный — полностью «выбивает из колеи». Мягкая степень интенсивности характерна для таких амбивалентных феноменов, как «сладкая боль», «горькая радость» и др. Особого рода амбивалентность нередко обнаруживается при переживании музыки: восторг, потрясение при заторможенности, слезах, ощущении «кома в гортани» и других симптомах отрицательных эмоций.

**ЗА ПРЕДЕЛЫ
ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫХ
РЕАКЦИЙ**

Как видим, у человека эмоциональные оценки выходят далеко за пределы непосредственных угроз выживанию. В эмоциональных оценках оставляют свой след представления обо всех сторонах жизни, включая жизнь интеллектуальную и духовную. Поэтому физиологическая картина эмоциональной реакции кажется бедной по сравнению с психологическим содержанием. (Так, вспотеть можно от боли, страха, радости или унижения.) Чем сложнее психологическое содержание эмоции и чем теснее оно связано с символическими контекстами, тем беднее физиологическая картина эмоции. Эмоциональное потрясение при восприятии произведений искусства имеет сравнительно бедную физиологическую картину: люди не краснеют, не бледнеют, не потеют, у них не дрожат руки и т. д. Хотя полностью исключить «физиологию» из эмоционального переживания невозможно.

В отличие от животного, человек свою жизненную программу строит сам, непрерывно осуществляя выборы объектов и способов действия, взглядов на мир и близких людей, целей и путей к их достижению. Каждый объект или явление, каждое отношение и образ может иметь для нас множество значений и смыслов, никак не связанных с задачами выживания. Поэтому человек выделяется необыкновенным богатством эмоциональных переживаний и их оттенков.

**СТЕНИЧЕСКИЕ
И АСТЕНИЧЕСКИЕ
ЭМОЦИИ**

По энергетическому тону — возрастанию возбуждения или угнетения — разделяют эмоции *стенические* (греч. *sthenos* — сила) и *астенические* (*asthenos* — слабый). Иными словами, переживание эмоции может повышать тонус, прибавлять силы, либо снижать тонус, обессиливать. Это относится не к разным классам эмоций, а к *форме* индивидуального их переживания. Одни люди склонны как положительные, так и отрицательные эмоции переживать бурно — краснеть, метаться, кричать от злости или гнева, прыгать от радости, петь от удовольствия, «не находить себе места» от горя и т. п. Для них характерна *стеническая* форма эмоционального переживания. Таких людей обычно называют «эмоциональными» и «темпераментными». Другие же, наоборот, бледнеют, цепенеют, теряют голос от злости или гнева, испытывают потерю сил, мышечную слабость, могут терять сознание от страха или горя, а от радости у них текут слезы, холодеют руки и подкашиваются ноги. Им присуща *астеническая* форма эмоционального переживания.

Стеничность/астеничность эмоций отражается на звучании певческого голоса. По Р. Юссону, при астенических состояниях у певца вялая артикуляция, тусклый тембр, заторможенный вдох и выдох,

при стенических — артикуляция свободная, четкая, тембр становится светлым, блестящим, вдох и выдох легкий, быстрый, свободный, незаметный [Юссон Р., 1974, с. 204].

Впрочем, одну и ту же эмоцию можно переживать в разных ситуациях как стеническую или как астеническую. Ведь радость, к примеру, бывает такой, от которой хочется «прыгать до потолка» (выиграв в лотерею, победив в соревновании), и такой, от которой можно потерять сознание (возвращается любимый человек, которого считали умершим). Свои поправки в форму эмоционального переживания вносят также возраст и состояние здоровья человека (в пожилом возрасте и при тяжелых заболеваниях стеничность снижается). Склонность к той или иной форме переживания эмоций является врожденной.

Стеничность или астеничность относятся больше к кратковременным, плохо осознаваемым реакциям. Осознание меняет энергетику эмоциональной реакции, и разные формы реакции могут переходить друг в друга.

Переживание
и выражение
эмоции

Мышечный тонус тесно связан с эмоциональной сферой: масками эмоциональных состояний выступают «окаменевшее лицо», «сдавленный голос», «нервная дрожь» или расслабление мышц, «смех до упаду».

Выражение эмоций в мимике, жестах, движениях тела, звуковых сигналах имеет двойное назначение: как *самовыражение*, или выражение «для себя», и как *сигналы «для других»*.

Установлено, что мышцы лица, необходимые для выражения эмоций, формируются в период между 15–18-й неделями, а изменения «выражения лица» наблюдаются с 20-й недели эмбрионального развития [Трусов В., 1982, с. 144]. Появившись на свет с готовыми биологическими «программами» эмоционального переживания, человеку приходится учиться выражать его допустимым и понятным для окружающих способом. Эмоциональное воспитание заключается в том, чтобы научиться тонко различать свои и чужие переживания, расширять и углублять сферу эмоциональных переживаний в целом, но в то же время уметь их контролировать, «владеть собой». Плохо воспитанным считается не тот, кто испытывает, к примеру, злобу или зависть, а тот, кто не умеет их скрывать, управлять их *выражением*.

Спонтанные эмоциональные реакции «для себя» неповторимы, поскольку индивидуальны мышечные системы лица и тела. Каждый человек выражает страх, радость или смущение только ему присущим образом*. Но внешнее проявление эмоций значи-

* В одном известном эксперименте достаточно жестким способом вызывали у испытуемых сильные эмоции, запечатлевая их на фотографии. Затем испытывае-

тельно усиливается в присутствии других людей. Маленькие дети, начиная примерно с годовалого возраста, сдерживают свои эмоции (не плачут), если рядом нет того, кто это заметит; в присутствии других людей их мимика мгновенно меняется. Да и взрослые улыбаются намного чаще в окружении других людей [Аргайл М., 1990, с. 197]. Внешние рисунки эмоций становятся «языком», при помощи которого люди открывают друг другу свой внутренний мир или прячут его, в зависимости от ситуации и от собеседников. С этим связаны некоторые культурно-исторические «маски» выражения эмоций.

Так, фразу из китайского романа — «Волосы стали дыбом и по телу побежали мурашки» — европеец однозначно поймет как описание страха и будет прав. А вот фразу: «Его глаза широко раскрылись и стали круглыми», описывающую гнев, европеец сочтет выражением удивления или страха. В китайском романе герой лишается чувств от гнева, европеец же обморок скорее воспримет как реакцию потрясения или страха [Рейковский Я., 1979, с. 144–145].

Потребность выразить то, что чувствуешь, побуждает человека искать понятные другим и допустимые для него самого слова и поступки. Даже неприятное чувство, выраженное по конкретному адресу, приносит удовлетворение [Амосов Н., 1983 с. 121].

Оценка эмоций, переживаемых другими, зависит от собственного психологического состояния, степени сосредоточенности на самом себе, самооценки, отношений с конкретным человеком, готовности и способности понимать других. «В этом отношении восприятие эмоций подчиняется тем же самым общим закономерностям, что и восприятие вообще» [Рейковский Я., 1979, с. 148].

При подавлении *выражения* эмоций сила переживания может значительно возрастать, а возможность мгновенно и свободно выразить эмоцию, наоборот, «облегчает» ее, способствует быстрому изживанию. Как тонко выразил это Н. Некрасов:

Мы с тобой бестолковые люди:
Что минута, то вспышка готова!
Облегченье взволнованной груди
Неразумное, резкое слово.

ных просили изобразить эмоции, которые они испытывали в эксперименте. Оказалось, что люди старались изображать эмоции так, как *принято* их выражать, но совсем не похоже на то, как это было в *реальном* индивидуальном переживании [Рейковский Я., 1979, с. 140–141].

Обида, которую невозможно по каким-то причинам выразить, «уходит» во внутренние монологи, иногда даже усиливается, а не растворяется*. А при немедленном реагировании человек просто «не успевает» обидеться, испугаться, удивиться и т. д., на чем часто основана манипуляция. «Загнанные внутрь» эмоции могут превращаться чуть не в свою противоположность. З. Фрейд полагал, что депрессия — это гнев, направленный против самого себя, обращенный внутрь из-за невозможности выразить его вовне.

Опасность не в самом «прорыве» негативной эмоции, а в том, чтобы поверить, что эта эмоция выражает личность, что «я такой и есть». Любая эмоция лишь краткий фрагмент эмоциональной жизни, часто далеко не лучший, но всегда преходящий.

Поскольку импульсивные, «короткие» реакции плохо осознаются и не управляются человеком, в любом обществе имеются специальные «нетравматичные» шаблоны выражения сильных эмоций, особенно отрицательных. Нормальной реакцией печали является плач, но особые правила устанавливают, при каких обстоятельствах, в какой степени, как долго можно плакать. Обычным проявлением удовольствия является смех, но особые правила определяют, когда и как следует смеяться [Рейковский Я., 1979, с. 146].

Эмоциональные
действия

Эмоции и эмоциональные состояния могут выражаться в некоторых *действиях*, которые помогают человеку раскрыть, осознать, изжить (свести на «нет»), передать другому, запечатлеть свои переживания. Их называют *эмоциональными действиями*.

Арсенал эмоциональных действий исключительно велик. Некоторые из них определяются культурными традициями, другие индивидуальны. Оскорбленный человек ищет объект или субъекта, на которых можно «разрядиться», задумывает и реализует изощренный план мести, вызывает на дуэль и т. п. Влюбленный пишет стихи, поет серенады под балконом. Погруженный в горе человек надевает траурные одежды или разрисовывает красками лицо и тело, как в некоторых индейских племенах; красит зубы черным лаком, как у некоторых народов Юго-Восточной Азии и т. п.

Реальные или символические эмоциональные действия включены в наиболее важные для людей ритуалы. Аплодисменты, к

* Предполагают, что некоторые виды головных болей — плата за подавленные чувства вины, ненависти, обиды, долга, любви, которые по каким-то причинам неприемлемы для совести, необъяснимы рациональным путем и не могут быть выражены вовне [Карвасарский Б., 1966, с. 198].

примеру, относятся к ритуальным эмоциональным действиям. Муницирование на инструменте, совместное пение или напевание «для себя», сочинение музыки могут становиться при определенных условиях эмоциональными действиями.

Некоторые люди полагают, что композиторы в своих произведениях, музыканты на сцене передают публике именно то, что они сами переживают во время сочинения или исполнения. Иными словами, музыканты совершают *эмоциональные действия*, в результате которых рождается музыкальное искусство. Разумеется, это — наивное упрощение, но у слушателя тем самым создается иллюзия *непосредственного* общения с композитором и исполнителями, которая невероятно важна для существования музыкального искусства.

1.2. Врожденные (базальные) эмоциональные реакции

Скрытая основа
эмоциональной
жизни

Врожденные оценочно-активационные реакции называют *базальными* (греч. *basis* — основа), или основополагающими эмоциями*. Таких эмоций четыре: *страх, гнев, радость, горе* (печаль)**.

Они сходны по механизму у человека и высших животных и обеспечивают взаимопонимание в животном мире, между людьми, а также между людьми и животными. Можно сказать, что они составляют универсальные элементы языка эмоций. Мозговые структуры, связанные с переживанием ярости (гнева), страха, горя и радости, относительно автономны [Симонов П., 1966, с. 56–57].

Нарушения эмоциональной сферы также проявляются в четырех формах: *дисфории* (чрезмерной раздражительности, злобности, агрессивности), *тревожности* (боязливости, заторможенности, невротических страхах), *депрессии* (подавленности, мрачном пессимизме) и *эйфории* (чрезмерной игривости, импульсивности, беззаботности).

От рождения каждый человек наделен механизмами переживания всех базальных эмоций, но обычно предрасположен к более

* Базовый характер этих реакций выражается и в том, что они однозначные, цельные, неразложимые на какие-то составляющие элементы.

** Один из спорных вопросов психологии эмоций: сколько всего базальных эмоций? Ответ зависит от того, на какие критерии опирается исследователь. Некоторые авторы ограничивают их тремя (исключая горе), другие расширяют до девяти и более, включая, например, удивление, отвращение, интерес, стыд и др.

сильному переживанию одних реакций и к более слабому — других. Вспомним хотя бы традицию приписывать доминанту гнева (агрессивности) холерикам, страха (тревожности) — меланхоликам, эйфории — сангвиникам. Доминирующие реакции накладывают отпечаток на всю эмоциональную жизнь, становятся *корневой системой эмоционального мира* человека. Индивидуальное сочетание базальных доминант определяет неповторимый спектр переживаний, побуждений, особенностей мировосприятия и некоторых личностных черт [Ольшанникова А., Рабинович Л., 1974; Плоткин А., 1982; Пинчук В., 1981].

Однако базальные эмоции у человека ближе к инстинктам, особым оценочно-активационным «матрицам», которые определяют простые приспособительные реакции. *Содержание* эмоциональных переживаний обусловлено высшими психическими функциями. Более того, последние могут оказывать обратное влияние на естественные приспособительные реакции, частично их перестраивая и преобразуя.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ	Живому существу, чтобы выжить, необходимо
ЭНЕРГИИ	точно знать, куда следует направить энергию реагирования. Если важно направить ее на внешний мир,
РЕАГИРОВАНИЯ	то можно пренебречь (до некоторой степени) собственным состоянием. А если важно направить ее на самого себя, например разрядиться от излишнего напряжения, то можно игнорировать какие-то сигналы, поступающие из внешней среды. За счет завышения (либо занижения) значимости собственного поведения в сложившихся обстоятельствах, соответственно, занижается (либо завышается) значимость условий, сигналов, объектов окружающего мира.

Базальные эмоции являются врожденными «матрицами» перераспределения энергии реагирования — на внешний мир или на организацию поведения. Когда значимость внешних сигналов акцентирована (назовем это *повышением ценности мира*), значимость собственного поведения снижается; обостряется переживание незащитности, заставляющее предпринимать что-то для защиты или спасения. И наоборот: акцентирование значимости собственного поведения (назовем это *повышением ценности я****) снижает значимость условий и объектов окружающего мира, открывая возможность действовать свободно, уверенно, агрессивно, «несмотря ни на что».

Четыре базальные эмоции представляют четыре варианта отношений ценности мира и ценности я в адаптивном поведении.

*** Здесь обращение к местоимению «я» условно: имеется в виду субъект активности. Поэтому в тексте оно дано строчной буквой.

О СТРАХЕ

При страхе резко возрастает ценность мира и падает ценность я. Это подчеркивается в описаниях страха и его внешнего выражения. Страх — реакция на внешнюю опасность в форме острого переживания собственной незащищенности перед какой-либо угрозой, как физической, так и психологической. Страх съезжает фигуру: голова будто втягивается в плечи, мышцы судорожно напрягаются («сжался от страха»), в животе возникает ощущение холода и пустоты («душа ушла в пятки»). Как писал О. Мандельштам:

Паденье — неизменный спутник страха,
И самый страх есть чувство пустоты.

При этом глаза широко раскрываются, расширяются зрачки, обостряется чувствительность к сигналам внешнего мира и в целом растет аналитичность восприятия: увеличивается резкость видения, чуткость слуха, тонкость обоняния. Опасные объекты кажутся более объемными и детализированными (не случайно «у страха глаза велики»). Другие потенциально значимые сигналы не замечаются, «как будто человек защищается от них» [Рейковский Я., 1979, с. 185], а нейтральные сигналы оцениваются как угрожающие. Адаптивная задача страха в том, чтобы остановить действия перед угрозой, препятствием, но при этом мобилизовать энергию для поиска спасения или другого пути.

Базальный страх — корневая основа целой гаммы человеческих эмоций, весьма далеких от целей выживания. Среди них тревога, беспокойство за близкого человека, разочарование, робость, застенчивость, смущение, стыд, вина, ревность и др. Их переживание связано с чувством неуверенности, незащищенности, неполноценности, боязни сравнения, утери симпатии, уважения, репутации в глазах людей и в собственном представлении. В то же время базальный страх обостряет предвидение: мы остро переживаем то, что *может* случиться. Поэтому доминанта страха влияет не только на формирование внушаемости, покорности, неуверенности в себе, но также проницательности, гибкости поведения, тонкости интуиции.

В этом смысле странного, на первый взгляд, заключения Стендаля о том, что робость — качество, необходимое наблюдателю: «Она позволяет ему видеть оттенки каждого явления; он видит их отчетливо, ибо он их взвешивает» [цит. по: Семпер Й., 1984, с. 324].

Базальный страх отдаленно дает о себе знать и в высших этических переживаниях («Божественный страх»), когда человек смиренно признает ничтожность своей особы перед величием Бога и мироздания.

О ГНЕВЕ

При гневe ценность мира падает, а ценность я растет. Это заметно в пластической маске и содержании переживаний. В гневe фигура человека разворачивается, как бы увеличиваясь в пространстве; лицо краснеет или бледнеет, что зрительно его акцентирует. Голос становится громким, пронзительным, человек переходит на крик. (Когда у некоторых певцов верхние звуки теряют обычный блеск, они на мгновение заставляют себя ощутить состояние гнева, чтобы восстановить тембр [Юссон Р., 1974, с. 205]). Жесты укрупняются, становятся размашистыми и т. п. Бешено колотится сердце, мышцы напряжены и готовы к немедленному действию. Человек агрессивен, готов напасть на объект своего гнева, крушить, разрушать все вокруг. Как у А. Блока:

Презренье созревает гневом,
А зрелость гнева есть мятеж.

В состоянии гнева человек не способен реалистически воспринимать себя и других. Окружающий мир теряет целостность, распадается на фрагменты, тут же замещаемые разными иллюзиями и привнесениями. Адаптивная задача гнева — разрушение угроз и преград, которые невозможно обойти.

Описывая состояние гнева, люди полуиронически упоминают эмоциональную пластику животных: «у меня шерсть встала дыбом», «увидел его злобный оскал», «он зарычал на меня», «наконец он выпустил клыки» и пр.

Базальный гнев выступает корневой системой для эмоций злости, раздражения, возмущения, враждебности, досады, обиды, недовольства, презрения, негодования, отвращения, пренебрежения, омерзения, зависти, ненависти, протеста. Доминанта гнева способствует формированию таких черт личности, как неуступчивость, агрессивность, честолюбие, самоуверенность, высокомерие и др. Люди с доминантой гнева часто сердятся по ничтожному поводу, злятся на любые помехи на своем пути, на свои ошибки и промахи. Но доминанта гнева также может выражаться в острой критичности ума, саркастичности, ироничности, обесценивающей все, на что обращено внимание такого человека.

О *благородном гневe* говорят в связи с жизненной позицией человека, который не принимает зло, несправедливость, человеческие пороки, со всей страстью обличает их, борется с ними ради лучшего будущего для всех.

Но может ли базальная, *физиологическая* по сути «матрица», рождать *этические* феномены, вроде *благородного*, или *праведного*, неэгоистического *гнева*? Трудно сохранить благородство, реалистичность восприятия, да и просто здравый смысл в беспощадной борьбе. Не случайно «гнев» в русском языке имеет тот же корень, что «огонь», а также «гнить». Этически безопасный способ уничтожения зла — распространение добра, справедливости, помощь и поддержка в избавлении от пороков.

О РАДОСТИ

Радость переживается как *одновременное возрастание ценности мира и ценности я*. Фигура человека распрямляется, движения становятся плавными, походка легкой. Его наполняет ощущение свободы — физической и психологической. Глаза широко раскрываются, в них появляется блеск, тембр голоса смягчается, гармонизируется (говорят: «расцвел», «запел», «похорошел от счастья»). Мир и люди вокруг кажутся дружелюбными, приятными, прекрасными; возрастает легкость общения и взаимопонимания. Возникает чувство своей неслучайности в этом мире, ощущение перспектив. Исчезает страх перед неизвестным, непонятным и новым*. А. Пушкин утверждал: несчастья есть школа жизни, но счастье — *университет*.

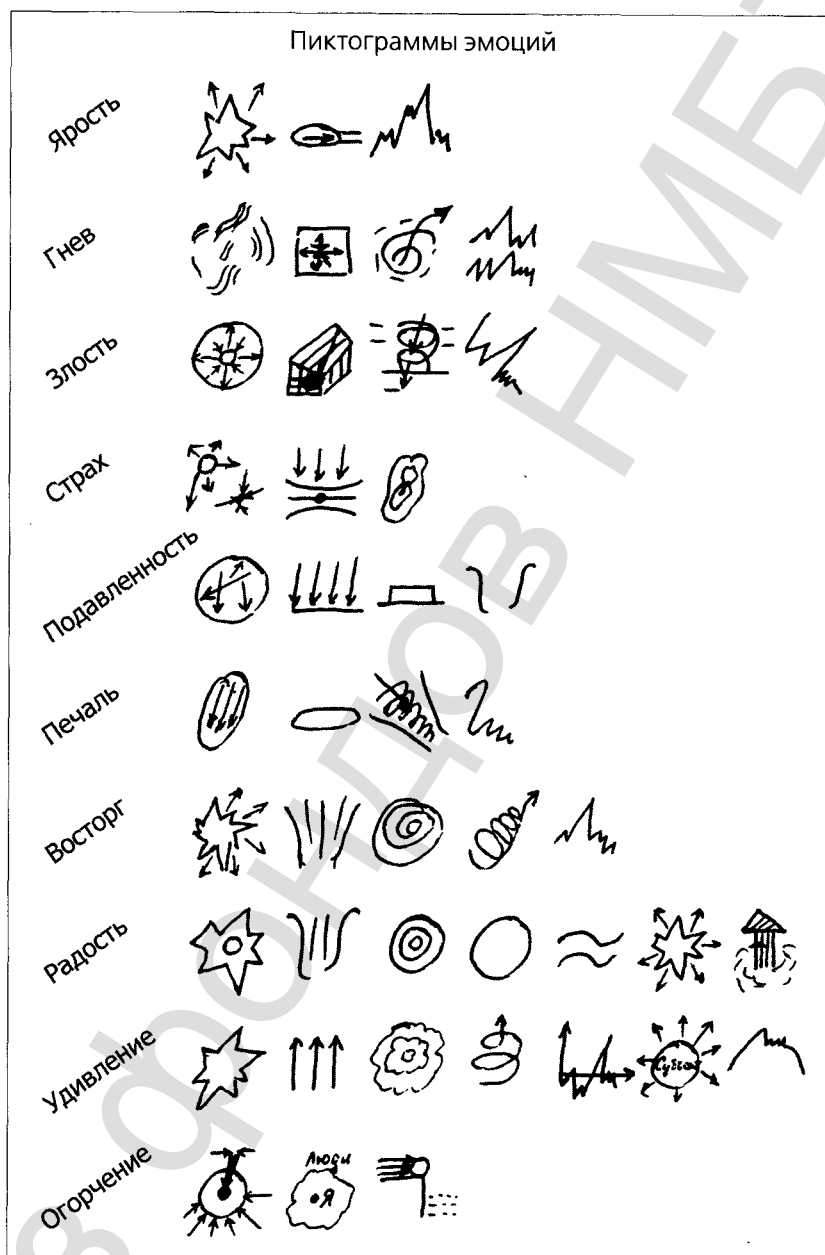
В «Записных книжках» А. Чехова находим примечание: «Влюбленность указывает человеку, каким он должен быть» [Чехов А., 1949, с. 204]. Можно сказать, что состояние влюбленности, как никакое иное, соответствует модальности радости, и человек открывается таким, каким его «задумал Бог».

На этой корневой основе формируются эмоции успеха, влюбленности, гордости, восторга, восхищения, воодушевления, торжества, ликования. Люди с доминантой радости — смешливы, разговорчивы, беззаботны, добродушны, хвастливы, жизнерадостны, азартны, оптимистичны, иногда самодовольны. Адаптивная функция радости — ограничение потребностей (удовольствие от того, что *уже есть*), прерывание активного поиска того, в чем испытывается недостаток. Некоторые исследователи утверждают, что доминанта радости встречается чаще, чем другие варианты базальных доминант [Плоткин А., 1982].

Но доминантность не обедняет сферу переживаний: с любой доминантой люди радуются, грустят, злятся, тревожатся, только

* В зависимости от базальной доминанты новое может пугать или привлекать. Поэтому людей иногда делят на «новофобов» (боящихся нового) и «новофилов» (которых все новое притягивает). Первым присуща скорее всего доминанта страха, а вторым — радости.

Пиктограммы эмоций



Пространственная композиция пиктограмм радости, гнева, ярости, восторга ориентирована вовне, к расширению; композиция пиктограмм огорчения, страха, подавленности — вовнутрь, символически передавая ощущение психологического сжатия [Веккер Л., 1981, с. 107–111].

делают это по-разному. Доминантность определяет всего лишь *индивидуальную особенность* переживания.

Одна и та же эмоция может иметь разное психологическое содержание, в зависимости от корневой «матрицы»: неудовольствие — отенок страдания либо раздражения, гнев — со злобой, с болью или как боевой задор.

Доминанты радости и гнева предрасполагают к стенической форме эмоционального переживания, доминанты страха и горя — к астенической. По некоторым физиологическим признакам эмоции радости и гнева сходны, как сходны эмоции страха и горя [Палей И., 1980]. Это сходство прослеживается в структуре символов, которыми люди изображают различные эмоции [см. Табл. «Пиктограммы эмоций»].

ГОРЕ (ПЕЧАЛЬ) *Горе характеризуется одновременным падением ценности мира и ценности я.* Тело человека слабеет, наливается тяжестью, безвольно обвисает. Понижается температура тела, слабеет пульс, мышцы становятся вялыми и безжизненными, каждое движение совершается с трудом, будто тело отказывается выполнять свои функции. Взгляд тускнеет, глаза полузакрыты — не хочется видеть никого и ничего. Все чувства «тупеют», кроме чувства внутренней пустоты. Мир теряет краски, собственное существование кажется бессмысленным, возникает чувство нереальности, какой-то незримой психологической границы, отделяющей от других.

Приспособительная функция горя в том, чтобы активизировать самоизменения в связи с утратой, — потерей близкого человека, здоровья, состояния, профессии, репутации, положения в обществе и др. Отсюда чувство пустоты, как будто всё, чем полна была прежняя жизнь (люди, интересы, цели, смыслы, побуждения) «выжжено» почти до основания. Тем самым открывается потенциальная возможность строить какую-то новую жизнь; вот только осуществить это непросто.

«Горе» связано с корнем «гореть», «горький» (одно из утраченных старых значений этого слова — «огненный»), «печаль» — от слова «печь».

«Матрица» горя прослеживается в таких эмоциях, как грусть, отчаяние, печаль; подавленность, пессимизм, сожаление, тоска, уныние, апатия, безразличие, отстраненность, ностальгия. Люди с такой доминантой замкнуты, необщительны, угрюмы, холодны, кажутся равнодушными и самодостаточными. Хотя на

самом деле они остро чувствуют одиночество, часто испытывают чувство вины, жизненного тупика; страдают от навязчивых мыслей о неудавшейся жизни; впадают в психологическую зависимость от других людей. Болезненный характер приобретают трудности концентрации внимания, обрывочность памяти и мышления. Доминанта горя может проявляться в шаблонном поведении, в автоматическом исполнении жизненных обязанностей и ритуалов либо в стремлении заполнить жизнь работой до предела.

По мнению исследователей, воспитание усиливает, маскирует или ослабляет доминантность. Не случайно доминанта страха чаще встречается у первых и/или единственных в семье детей, а доминанта радости — у младших и/или любимых. Имеют также значение культурные эталоны мужского и женского поведения, на которые обычно ориентировано воспитание и самовоспитание. Поэтому у мужчин реже встречается доминанта страха, над ней преобладают доминанты радости и гнева. А у женщин распределение доминантности чаще иное: базальные эмоции радости и страха преобладают над гневом [Плоткин А., 1982].

Отношение
к искусству

Можно сказать, что эмоциональный мир искусства также имеет свою доминирующую «матрицу» воздействия. Печаль и страдания героев, трагические события и финалы во всех случаях должны *усиливать ощущение ценности мира и жизни, самооценности человека*, «сознание собственных сил» (М. Салтыков-Щедрин). Таково главное этическое требование к искусству. Конечно, интуитивно Автор произведения использует в художественных целях едва ли не все перечисленные базальные «матрицы», облагораживая их эстетическим совершенством средств и форм.

Но если произведение потрясло зрителя так, что после ухода из зала не хочется жить, невозможно уснуть от неизжитого ужаса, тянет разрядиться от полученных впечатлений в агрессии? Авторам (Исполнителям) не удалось достичь главной цели искусства — утвердить приоритет ценности Мира и самооценности Человека. И это несмотря на силу эффектов, совершенство художественных средств, творческую новизну идей.

Поэтическая печаль — а музыку называют одним из ее символов — исключает эмоции горя (в точном смысле), поэтому не угнетает, а, наоборот, возвышает и очищает. Искусство снимает *эгоцентрическую окраску* эмоционального переживания, заставляет выбираться из стесненности собственным *Я*, избавляться от «зашлакованности» собственным жизненным и эмоциональным опытом.

Именно этот *субъективный* психологический эффект чрезвычайно важен музыкантам в переживании музыки и часто определяет индивидуальные пристрастия. Ф. Шаляпин, к примеру, выделяет Римского-Корсакова — художественного «аристократа», благородно сдержанного в выражении чувства. Грусть у него «ложится на душу радостным чувством. В этой печали не чувствуется ничего личного...» Грусть у Чайковского обычно «персональная» — «в ней чувствуется личная слеза композитора <...> тяжело ложится эта искренняя, соленая слеза на душу слушателя <...>». По мнению певца, «музыку это мельчит. Ведь и у Бетховена бывает грустно, но грусть его в таких пространствах, где все как будто есть, но ничего предметного не видно; уцепиться не за что, а все как будто есть... Ведь падая за звезду не ухватишься, но она есть» [Шаляпин Ф., 1976, с. 287]. Конечно же, это субъективные оценки. Б. Асафьев ощущал в музыке Чайковского прямо противоположное — именно способность выходить за пределы сугубо личного страдания: «Чайковский владел умением пронизательно наблюдать, обобщать и рассказывать из „жизни психики“ то, что волновало и сильно волновало не только лично его, как интимно свое, но множество людей и становилось им близким» [Асафьев Б., 1955, с. 115]. Это противоречие восприятия музыки по-своему типично.

Посмотрев на мир другими глазами, можно увидеть во всем *новый смысл* и получить силы жить дальше. «О, *вещая** моя печаль!» — восклицал О. Мандельштам. *Художественный* анализ зла, несправедливости, коварства, угроз исключает провоцирование агрессивных состояний и страхов у зрителей и слушателей. Базальной «матрицей» высокого искусства является доминанта радости, о каких бы трагических событиях и драматических переживаниях оно ни повествовало. Поэтому искусство заставляет любить этот мир еще острее, несмотря на его несовершенство, чувствовать живым и мудрым собственное сердце. Это выступает одной из главных предпосылок потребности человека в искусстве и художественной деятельности.

* то есть знающая, мудрая, пророческая — М. С.

1.3 МНОГООБРАЗИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Заглянуть в темные подвалы личности непросто, как непросто видеть клочок земли, на который ступает наша нога. Точно так же и зрочку самого себя не увидеть.

Х. Ортега-и-Гассет

...у души есть только состояния, у нее нет устойчивых свойств.

Стендаль

На протяжении последних полутора столетий сложилась традиция изучать эмоции на основе их *классификации* — деления на разнообразные роды, виды, классы, типы и подтипы, чтобы нащупать границы каждого явления и его особенное психологическое содержание. Так, эмоции разделяют *по источнику* (физиологические, или низшие, то есть связанные с рефлексами и инстинктами, и социальные, или высшие — например нравственные, эстетические), *по обусловленности* (познавательные, коммуникативные, практические), *по субъективной направленности* (на предметы, события, людей) и т. д. При этом явления нашей эмоциональной жизни настолько различны по своей природе, психологическому содержанию, форме выражения, что иногда кажутся просто несопоставимыми, как, например, эмоция раздражения и чувство юмора.

По уровню ситуативности, нейрофизиологической или личностной обусловленности разделяют *эмоции, аффекты, чувства, страсти, настроения*. О них мы и поговорим в данном разделе.

Психологи осознают, что любое разделение эмоциональных явлений довольно условно с точки зрения реальной эмоциональной жизни человека. Из-за текучести, переходности, взаимосвязи переживаний границы между обозначающими их понятиями размыты, неопределенны, как в бытовом и поэтическом языке, так и в словаре психологической науки. Одно и то же переживание в разных ситуациях и разными людьми может оцениваться как бодрящая эмоция, выражение страсти или силы чувства.

Едва ли не все термины, относящиеся к эмоциональной жизни, могут становиться синонимами. Легко заменить слово «эмоция» словами «чувство» или «ощущение»; «настроение» обозначить «состоянием»; поменять «страсть» на «аффект», и наоборот. В жизни важно, *что* мы чувствуем, а не к какому классу психических явлений наше переживание относится. Но познание и понимание этих явлений требует определения их психологической сущности и особенностей.

АФФЕКТЫ

Слово «аффект» имеет несколько значений. Самое широкое — обозначение *сильного душевного волнения* (лат. *affectus* — состояние, настроение, расположение, чувство, душевное волнение, страсть). В этом широком значении термин «аффект» часто встречается у философов и теоретиков искусства конца XVII — 1-ой половины XVIII в. в связи с обсуждением основного предназначения музыки — изображать душевные волнения (аффекты) и возбуждать их у слушателя.

Среди музыкальных аффектов — любовь, страдание, радость, гнев, сострадание, страх, бодрость и некоторые другие. За каждым «движением души» предусматривались определенные понятные слушателям средства: мелодические, гармонические, ладотональные, темпоритмические, тембро-регистровые, — словом, некие «шаблоны» эмоциональных эффектов музыки*. Подобные «шаблоны» известны в разных стилях и культурах. Они могут быть схожими или чуть ли не противоположными по отбору средств. Так, для выражения трагических эмоций, связанных со смертью, у европейцев используется сочетание медленного темпа, низкого регистра, глухого тембра, а в африканской музыке — быстрого темпа, высокого регистра, резкого тембра.

В узком специфическом смысле, принятом в медицине, психиатрии и психологии, *аффект* — *стремительный, бурно протекающий эмоциональный процесс, сопровождающийся резкими изменениями в работе внутренних органов и двигательном поведении*. Он характеризуется чрезмерностью реакций: вместо смеха — хохот, слезы переходят в рыдания, напряженность — в оцепенение и пр.

Аффекты по своей природе — защитные реакции. Они возникают в ситуациях резких и неожиданных изменений важных обстоятельств — как реакция на свершившееся или совершающееся событие, сдвигающаяся к его завершению. (Страх или гнев возникают «на входе», ужас или бешенство «изнутри» ситуации.) Аффект, в отличие от эмоции или чувства, трудно представить умозрительно, в воображении; возможно лишь пережить его самому. Сравним:

* Любопытно, что корневой основой слова *affect* является латинский глагол *facio* — делать, совершать. Приставка *a (ad)* означает добавление, присоединение. Аффект по исходному смыслу есть добавление к действию (в отличие от *эффекта*, где приставка *ex* с тем же латинским корнем означает вынесение действия вовне). Игра значений *аффекта* и *эффекта* просматривается в термине *аффектация*. Он означает притворство, позерство, деланность, то есть рассчитанные на внешний эффект, но пустые внутренне выражения *силы* эмоциональной реакции. В исполнительских искусствах аффектация нередко выступает показателем дурного вкуса.

<i>Эмоция</i>	<i>Аффект</i>
Удивление	Изумление
Гнев	Ярость
Радость	Восторг
Печаль	Отчаяние
Страх	Ужас
Злость	Бешенство
Возбуждение	Неистовство
Тревога	Паника

Степень аффекта может быть различной — от чрезмерного возбуждения с потерей самоконтроля и до кратковременного психического расстройства. Сильные эмоциональные переживания могут незаметно переходить в аффективные состояния. Аффекты соответствуют «аварийному» реагированию; их переживание сходно у человека и вышших животных. Таким образом, аффект — *внеличностная* эмоциональная реакция. (Возможно, поэтому состояние аффекта является смягчающим обстоятельством для преступника при уголовном наказании.)

Аффекты исключают разумную организацию поведения (не случайны выражения: «не помня себя», «потеряв голову» — от ужаса, восторга, бешенства и т. п.). Это и хорошо и плохо для человека. Иногда в состоянии аффекта человек может совершить, казалось бы, невозможное для спасения себя и других людей, но также закономерны драматические ошибки и даже преступления. При аффекте сознание резко сужается (в некоторых случаях до почти полного отключения), внимание целиком поглощается каким-то отдельным обстоятельством или действием, но человек часто не помнит своих действий и поступков. Как заметил С. Рубинштейн, «не давайте зародившемуся аффекту прорваться в сферу действия, и вы преодолеете свой аффект, снимете с нарождающегося в вас эмоционального состояния его аффективный характер» [Рубинштейн С., 1989, с. 174].

Даже единожды пережитое состояние аффекта обязательно оставляет свой след в психике. Это как бы «заготовка» на случай повторения подобных опасных ситуаций. Опыт «аварийного» реагирования мгновенно и помимо нашей воли мобилизуется, когда ситуация хотя бы отдаленно напоминает ту, в которой пережит аффект. Словом, если вам приходилось впадать в бе-

шенство, переживать глубокое отчаяние или метаться в панике, то подобные состояния могут повториться, если вы окажетесь в ситуации хоть чем-то похожей на ту, которая когда-то стала травматичной.

Аффект сопоставим с кратковременным психическим нарушением. Поэтому во всех культурах он находится под сильным контролем, исключается из норм допустимого эмоционального реагирования, обрастает этикетными запретами и психотехническими приемами торможения. И в искусстве существует запрет на чрезмерно сильные средства воздействия, способные ввести слушателя или зрителя в состояние «медицинского» аффекта.

ЧУВСТВА *Чувства — устойчивые эмоциональные отношения человека, выделяющие наиболее значимые, ценные или неприемлемые, отталкивающие объекты внешнего и внутреннего мира.* Предметом чувств могут быть люди, явления природы, виды деятельности, произведения искусства, собственные достоинства и недостатки, материальные объекты («любимый дом») и их свойства («ненавистный цвет») и многое другое.

Эмоции и аффекты *ситуативны*. Они как бы *акцентируют* значимость для нас каких-то объектов в *конкретных* ситуациях и/или обстоятельствах жизни. *Чувства* — гордости, благодарности, уважения, совести, дружбы, любви, зависти, мести, ненависти и любые другие — *надситуативны*, относительно независимы от конкретных ситуаций, поднимаются над ними. Это всегда *личностные* образования, отражающие личность в единстве ее ценностей, потребностей, самосознания и самооценки и влияющие на ее формирование. Психологическое содержание наших чувств уникально. Мы дружим, любим, мучаемся от вины или гордыни совершенно по-разному. По тому, как человек выражает свою любовь, дружбу или неприязнь, можно многое понять в его личности.

Например, чувство дружбы может отражать потребности человека в общении, самоутверждении, самопознании, в признании, социальной идентификации, психоэмоциональном контакте и многие другие. В каждом случае это будет разное чувство и разные критерии выбора друзей. Любимого человека кто-то воспринимает как свою собственность («мое»), а кто-то ищет в нем «родственную душу».

Но чувства меняют нас самих. В индивидуальном развитии человека они появляются позже эмоций. Чувства формируются скрытно, самопроизвольно, их невозможно вызвать, усилить или разрушить при помощи воли. Осознание собственных чувств мо-

жет вызывать резкие сдвиги в самосознании. Обнаружив в себе способность любить или ненавидеть, мучаться от угрызений совести или от гордыни, мы и становимся другими. Хотя, пытаясь анализировать собственные чувства, мы невольно их преуменьшаем или преувеличиваем, недооцениваем или переоцениваем. Единственное, чем мы на самом деле управляем, — это *выражение* своих чувств.

Взаимосвязь между чувствами и эмоциями гибкая и сложная. Чувства относительно независимы от ситуативных эмоциональных реакций, придают оформленность и неповторимость нашему эмоциональному миру. Мы любим человека, но в каких-то ситуациях мучаемся от тревоги, раздражения, сомнения, ревности, гнева, стыда, вины по отношению к нему. Можно чувствовать к человеку стойкую неприязнь, но в какие-то моменты испытывать к нему уважение, зависть, интерес и т. д. Чем сильнее чувство, тем богаче гамма и ярче динамика таких конкретных эмоций (классический пример — перепады эмоций «безумно» влюбленного). И такая противоречивая эмоциональная ткань вуалирует иногда само чувство.

Поэтому воспоминания могут усиливать и прояснять наши эмоциональные отношения к событиям и людям. «Человек может даже приходить в большую ярость, думая о нанесенном ему оскорблении, чем непосредственно испытывая его на себе, и после смерти матери может питать к ней больше нежности, чем при ее жизни» [Джемс У., 1991, с. 273].

Перепады положительных и отрицательных эмоциональных переживаний (надежды и страха, любви и унижения) способны скреплять отношения между людьми, и тогда они могут «ждать чего-то друг от друга даже после самых тяжких испытаний их отношений, когда ждать в общем уже нечего» [Рейковский Я., 1979, с. 109]. Тем не менее, в каждом конкретном случае невозможно предугадать, обогащает ли, углубляет, укрепляет либо разрушает чувство разнообразие переживаемых нами эмоций.

Формирование чувств — условие полноценного развития человека как личности. Неспособность испытывать чувства в XIX в. называли *моралепатией*, поскольку чувства связаны с этическими, нравственными категориями добра и зла, справедливости, чести и т. д. Побуждения, мотивы, запреты становятся основой поведения только тогда, когда *прочувствованы*, а значит *присвоены*. У человека с моралепатией отсутствуют твердые личные ценности (все равно, «хорошие» или «плохие») и, соответственно, не складываются устойчивые эмоциональные

отношения. У него есть только ситуативные эмоциональные реакции: он способен ориентироваться только на выгоду или опасность данного момента или ситуации.

Способность испытывать высшие — этические и эстетические — чувства преобразует проявления и тех эмоций, которые «обслуживают» биологические инстинкты. Такой человек даже при сильном голоде не отнимет еду у ребенка, не сможет есть пищу, которая неэстетично выглядит.

Пожалуй, наиболее загадочное свойство человеческих чувств — их познавательный *потенциал*, как говорится, «мудрость чувства». В отношениях с предметом, по словам С. Рубинштейна, чувство «как бы входит, проникает в него, оно по-своему познает его сущность, а не только как бы извне относится к нему, и притом познает с какой-то интимной проникновенностью» [Рубинштейн С., 1989, с. 168].

Вспоминается знаменитое цветаевское: «Любить — видеть человека таким, каким его задумал Бог и не осуществили родители. Не любить — видеть человека таким, каким его осуществили родители» [Цветаева М., 2004, с. 72]. Но даже в *нелюбви* (если это *чувство*) есть свой познавательный результат. А. Толстой, к примеру, был убежден, что антипатию мы испытываем к человеку, в котором подсознательно замечаем то, что не хотели бы знать в себе [прив. по: Сливичкая О., 1988].

Если верить М. Цветаевой, то мудрыми могут быть только искренние, глубокие («без степеней») чувства — *первичные*. Характеризуя героя своей пьесы, у которого был реальный прототип, она пишет: «Добр? Нет. Ласков? Да. Ибо доброта — чувство первичное, а он живет исключительно вторичным, отраженным. Так, вместо доброты — ласковость, любви — расположение, ненависти — уклонение, восторга — любование, участия — сочувствие. Взамен *присутствия* страсти — *отсутствие* бесстрастия» [выделено М. Цветаевой; там же, с. 73].

Может быть поэтому в человеке, живущем своими сильными чувствами, — *passionat'e* — всегда пытаются разглядеть не только личностный масштаб, но и творческий потенциал.

СТРАСТЬ *Страсть — сильное, всеохватывающее чувство с активным волевым компонентом.* В страстях стремление не только сливается с чувством, но часто преобладает над ним. Поэтому страсть выражается в соответствующем поведении и поступках. Сравним, к примеру:

Чувство	Страсть
Любовь	Обожание
Неприязнь	Ненависть
Увлечение	Фанатизм
Антипатия	Отвращение

Человек настолько сосредоточен на предмете своей страсти, что все другие интересы, чувства, побуждения для него как бы не существуют. Отсюда нередкие искажения реальности, самообманы, иллюзии, «воспаленное» отношение к жизни. Таким образом, страсть — не просто очень сильное чувство. Она подчиняет, поглощает всего человека, лишает его свободы сознания и действий: «испытывая страсть, человек является как бы страдающим, пассивным существом, находящимся во власти какой-то силы, но эта сила, которая им владеет, вместе с тем, от него же и исходит» [Рубинштейн С., 1989, с. 174]. Не случайно страсти называют «роковыми».

Считается, что к переживанию страстей склонны люди с возбудимой и инертной нервной системой, что обуславливает застой нервного возбуждения. И все же дело не только в темпераменте. Страсть — *личностный* и очень противоречивый феномен. Ведь в жизни мы сталкиваемся со страстью большого ученого, великого художника и страстью целеустремленного корыстолюбца, безумного мстителя, неистового фанатика.

Еще романтики масштаб личности оценивали по силе страсти, с которой личность отдается своему призванию. Считалось, что страсти присущи только великим душам, в них олицетворены сущностные силы человека. Поэтому великие цели не осуществить без великих страстей.

Напротив, в христианской традиции страсть оценивается отрицательно. Там, где человек становится пленником своих страстей, его разум теряет границу между благом и злом. Недаром о страстях говорят, что они *слепые*. Страсти могут иссушать, опустошать, разрушать душу. Истину сформулировал П. Флоренский: опасность не в страсти как таковой, а в ее оценке, в том, чтобы

принять ее за нечто прямо противоположное ее сути — за «*достигнутую духовность*». Поверив в «духовность» страстей, вместо освобождения от рабства, человек, подгоняемый тщеславием, чувственностью, гордыней стремится «покрепче затянуть узы» [Флоренский П., 1996].

НАСТРОЕНИЕ *Настроение — устойчивое психозмоциональное состояние человека.* Оно отличается высокой степенью обобщенности, диффузности (лат. *diffusio* — растекание, рассеивание), самопроизвольности, но вместе с тем насыщенности тонкими неповторимыми оттенками, качественным своеобразием, которое невозможно передать словами.

Слово «настроение» (лат. *struo* — настраивать, выстраивать в порядок) не только корневой основой связано со словами *строй* и *струна*. Это слово в русском языке до 30-х гг. XIX в. не обозначало *психологического состояния*, использовалось в деловой речи в значении «склонность к определенным действиям, положение дел». (Такое значение слова сохранилось и сегодня: «у меня нет настроения спорить с тобой».) Только к 90-м годам XIX в. слово наполнилось современным смыслом *неуловимо колеблющегося, мерцающего индивидуальными оттенками эмоциональных переживаний психологического состояния*. Изначально синонимом «настроения» было отлагольное существительное «настройка» (от «настраивать»), а этот глагол применялся, в первую очередь, как музыкальный термин (настроить инструмент, придать определенную высоту, наладить строй и пр.). Отсюда *музыкальные метафоры оказались мостиком между строем музыкального инструмента и настроением души**. Без музыкального контекста трудно представить историю психологического термина и современное содержание понятия «настроение». Настроение и сегодня мы описываем такими музыкальными эпитетами, как «расстроенность», «разлад», «минорность», «щемящая нота» и т. п.

Настроение выступает чем-то вроде «энергетической инструментовки» психической деятельности и поведения человека. Оно способно поднимать или «обрушивать» тонус жизнедеятельности в крайне широких пределах, влияя на жизненные отношения и планы, меняя направление мыслей и восприятие ситуации, увеличивая или уменьшая работоспособность, по некоторым данным, чуть ли не на 70% (особенно при низком уровне профессионализма).

* См.: Этимологический словарь /Электронный ресурс [URL]: <http://www.surbor.su/slovoinfo.php?id=2214>

Человеку свойственно «окрашивать» своим эмоциональным состоянием окружающий его мир, воспринимаемые предметы и явления: в состоянии радости, кажется, все вокруг сияет, люди симпатичны, предметы заманчивы, а в плохом настроении — все наоборот. (Поэтому специалисты не советуют делать крупные покупки в состоянии эйфории.)

Психологическая палитра настроений очень богатая. Хорошее настроение может быть беззаботным, благодушным, бодрым, боевым, веселым, легким, праздничным, приподнятым, а плохое — вялым, грустным, мрачным, озабоченным, тоскливым и др. Между крайними эмоциональными «красками» обнаруживается множество амбивалентных, двойственно-неопределенных состояний, характеризующихся некой «неопределенной определенностью», как в стихотворении К. Симонова:

Что ты затосковал? — Да так...
Вот фотография прибита косо.
Дождь на дворе, забыл купить табак,
Обшарил стол — нигде ни папиросы.
Ни день, ни ночь, — какой-то средний час.
И скучно, и не знаешь, что такое...

Сознание будто цепляется за отдельные предметы, отыскивая причины и смысл эмоционального самочувствия, но, кажется, зацепиться не за что.

Как явление эмоциональной жизни, настроение сочетает оценочный и активационный моменты. Оно *отражает бессознательную оценку того, как на данный момент складываются для человека обстоятельства*. Колебания настроения, не вполне понятные нам самим, на самом деле имеют свою внутреннюю причинность. Не случайно они чаще присущи людям тревожным, эмоционально-реактивным, творчески одаренным.

Настроение достаточно динамично и поддается управлению. Управлять настроением — это, прежде всего, изменить фокус внимания. Переключение на новый объект, действие, мысль, воспоминание, сознательное изменение позы, походки, выражения лица приводит к сдвигу эмоционального состояния. Даже когда мы не стараемся управлять настроением, «отдаемся» ему целиком, оно самопроизвольно изживается. (Не случайны советы «выплакаться»/«отсмеяться» и тем самым успокоиться.)

1.4. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

...все чувства, каково бы ни было их происхождение, в каком бы отношении ни стояли связанные с ними представления, всегда принадлежат к одной и той же эмоциональной непрерывности...

В. Вундт.

Сцепления и связи

Увиденные предметы, услышанные звуки, вкусовые впечатления можно хранить в памяти отдельно друг от друга, но эмоциональные переживания тяготеют к объединению [Вундт В., 2006]. Сцепляясь между собой, они взаимно преобразуются, «окрашивают» друг друга. Эти сцепления вступают в новые взаимосвязи «второго порядка», а те снова связываются друг с другом. При таких сцеплениях могут возрастать как сила эмоциональных переживаний, так и ценность каждого из них. Иначе они пропадали бы из нашего сознания почти бесследно.

Для В. Вундта сцепления эмоций подобны музыкальным созвучиям. Он приводит в пример аккорд *c-e-g*, где переживания каждой терции и квинты соединяются в ощущение цельного аккорда, которое объединяет, не поглощая свои составляющие. Но слуховое впечатление аккорда зависит и от факторов, которых нет в звучании: от образной окраски отдельных интервалов, музыкальной символики аккорда и тональности (здесь — До мажора как «точки отсчета»). Так и сцепления эмоциональных переживаний втягивают в себя смысловые содержания жизни человека и сами рождают новые смыслы. Наложения и обобщения сменяющих друг друга эмоций также нередко сравнивают с процессами восприятия звуков мелодии и музыкального произведения в целом.

Благодаря обростанию каждого эмоционального переживания разнообразными окрашивающими его связями, возникает неразделимость и текучесть эмоциональной жизни человека. А это, в свою очередь, обеспечивает единство нашего сознания в целом. Застойность эмоций приводит к психологическим затруднениям и физическим заболеваниям. *Динамичность — естественное состояние эмоциональной жизни.*

При описании эмоций и чувств люди часто используют глаголы, характеризующие причудливо изменчивые стихии *воды и огня*: чувства «изливаются», «пьянят», «захлестывают», «бьют через край», в них «тонут», ими «захлебываются» и пр., но также чувства «загораются», «попыхают», «остывают», «перегорают», «тлеют», доводят «до белого каления» и т. д.

Строго говоря, «чистые» и «простые» эмоции, видимо, в эмоциональной жизни человека не встречаются. Любая эмоция сохраняет следы пережитого и ожидавшегося, отражения многозначности жизненных ситуаций. Поэтому столько тонких оттенков обнаруживают печаль и радость, страх и ревность. «Невозможных» сочетаний для эмоционального переживания не существует: никого не удивит неразделимость ненависти и любви, зависти и симпатии и т. п.

Степень
осознания

Поток эмоциональных *реакций* превращается в эмоциональную *жизнь* с того момента, когда человек приобретает способность *различать* и *осознавать* свои переживания, *контролировать* их в соответствии с принятыми правилами поведения, конкретной ситуацией, решаемыми задачами. Но мы способны осознавать далеко не все, что переживаем *на самом деле*.

Большая часть содержания эмоционального переживания пропадает за порогом сознания, дает о себе знать в необъяснимых тяготениях и отталкиваниях, оценках и поступках. Какая-то часть переживаемых эмоций (слишком слабых, например) вообще не отражается в сознании. Некоторые наши чувства могут формироваться настолько постепенно и скрытно, что о них можно догадаться лишь по *готовности* к определенной эмоциональной реакции (хотя сама реакция может и не последовать). Но и такие эмоции «втягиваются» в сцепления разного рода, из-за чего некоторые наши эмоциональные реакции становятся сюрпризом и для нас самих. Состояния, как будто лишённые эмоциональной *окраски* (равнодушие, хладнокровие и др.), имеют скрытое эмоциональное *содержание* (и равнодушие имеет множество оттенков — «холодное», «тупое», «апатичное» и пр.)

Реакция на
свои эмоции

Чтобы управлять своими импульсивными и не вполне предсказуемыми эмоциональными реакциями, человеку с раннего детства прививают навыки рефлексии — осознания и самооценки этих реакций. В ткань эмоционального переживания встраивается *отношение* к нему как к «плохому» (опасному, ненужному, постыдному) или «хорошему» (возвышающему, достойному, приятному, освобождающему). Человек может испытывать страх и одновременно бояться собственного страха больше, чем объекта, который его вызвал; он может злиться на кого-то и при этом на самого себя за гневливость; печалиться из-за неприятностей и одновременно из-за того, что не удастся скрывать свое настроение и т. п. Самооценка эмоционального переживания может разгонять его до крайней степени («накручивать себя») или растворять до почти полного безразличия.

Отделение «желательных» от «нежелательных» эмоций происходит в процессе воспитания. Детей учат подавлять злость, жад-

ность, обиду, страх и приветствуют выражение оптимизма, сочувствия, храбрости и пр. Мальчикам предписано подавлять слезы, поскольку «плачущий» далек от образа «настоящего» мужчины (разве что в самых трагических ситуациях допустима «скупая слеза»). Девочкам следует подавлять строптивость, стремление настаивать на своем, противоречить, конфликтовать (разве что это не касается защиты ее детей), поскольку «настоящая» женщина — терпелива, ласкова и добра. Специалисты убеждены, что главная задача эмоционального воспитания заключается в том, чтобы ребенок научился *серьезно* относиться к любым своим переживаниям, различать их, понимать и выражать. В конечном итоге изменяется сам способ эмоционального реагирования.

«Запрет» на определенные эмоции также ограничивает самопознание и управление собой. Не осознанные и психологически не «переработанные» эмоции влияют на эмоциональную жизнь так же, как и сознательно подавленные эмоциональные реакции. Нередко это ведет к разрастанию физиологического их компонента (мышечных напряжений, непонятных болей, дрожи, спазмов, сбоев сердечного ритма и др.). В результате может накапливаться невыносимое внутреннее напряжение с последующими немотивированными психологическими «взрывами» и нарушениями здоровья (например, приступами гипертонии, язвы желудка и др.). Реалистическое *осознание* и нетравматичное для самоуважения и чувства собственного достоинства окружающих *выражение* страха, гнева, беспомощности, униженности, зависти, неприязни и т. п. *предпочтительнее грубого их самоподавления*. Вне свободы выражения эмоций трудно сформировать способность осознавать их и управлять ими.

Роль

воображения

Человеку его эмоции важны не только как инструменты выживания; они могут вызываться реальными и воображаемыми ситуациями. Люди склонны усиливать *эмоциогенный* (то есть порождающий эмоции) *потенциал* вполне нейтральных ситуаций, выполняемых действий, наблюдаемых явлений, окружающих людей и т. п. Воображение создает множество, на первый взгляд ненужных эмоциональных связей (например, «счастливые» и «несчастливые» дни недели, предметы, детали одежды и пр.). Без таких связей, а также эмоциональных ожиданий, «предвкушений», «предчувствий» трудно что-то понять в человеческих эмоциях.

Мощным эмоциогенным потенциалом обладает внутренний мир — мысли, образы, представления, ощущения, воспоминания. Благодаря воображению события внутренней жизни эмоционально почти не «ветшают» в памяти, а с годами могут приобретать еще большую эмоциональную насыщенность.

К. Игумнов заметил: «Бывает еще курьезно, когда некоторые вещи, может быть, играют с особенной любовью просто потому, что с ними связана какая-то пора юности, молодости, известный жизненный период, когда произведение училось, впервые оформлялось и складывалось... А есть вещи, которые прошли, были сыграны даже хорошо, но ошутимого отголоска не нашли [Игумнов К., 1984, с. 45].

Люди с развитым воображением эмоционально более реактивны, способны различать больше всевозможных оттенков эмоциональных переживаний, придают своим эмоциональным реакциям большее значение.

Как установили психологи, страх темноты чаще возникает у детей с высоким интеллектом и развитым воображением [Чистякова, 1990, с. 24].

Многие люди наделены особым *эмоциональным воображением*, то есть способностью живо воссоздавать любые, в том числе не пережитые лично эмоции. Такое воображение поднимает нас над ограниченностью собственного эмоционального опыта. Лишенным его людям в нетипичных ситуациях трудно бывает понять, что испытывают они сами и что могут чувствовать другие люди. Роль эмоционального воображения в художественном переживании исключительно высока.

Также благодаря воображению в эмоциональной жизни человека важную роль играют *ожидаемые* эмоции, которые лишь частично воспроизводят ранее пережитое. «Многие люди помнят свои ожидаемые чувства лучше, чем те, которые затем действительно пережили, — замечает В. Татаркевич, — и именно по этим чувствам, в значительной степени ошибочным, судят о своей жизни и оценивают ее. <...> неверное предвидение чувств влияет не только на ожидания, но и на воспоминания [Татаркевич В., 1981, с. 117]. Иными словами, воспоминания реже влияют на эмоциональные ожидания, чем наоборот. Ожидание события может быть более эмоционально насыщенным, прочнее запоминаться, нежели само ожидаемое событие [Рейковский Я., 1979, с. 96].

Для части слушателей, для некоторых музыкантов и, к сожалению, музыкальных критиков их собственные эмоциональные *ожидания* по отношению к музыке становятся основой для оценок художественной ценности произведения и/или его воплощения. Чем меньше оправдываются ожидания, тем сильнее разочарование, тем ниже оценки, агрессивнее критика.

**Потребность в
эмоциональном
насыщении**

У человека есть мощная потребность в *эмоциональной полноте* жизни. Эмоциональный «голод» оказывается такой же угрозой, как и пищевой. Знак эмоций — положительный или отрицательный — имеет для человека гораздо меньшее значение, чем их разнообразие и сила.

Человек стремится притянуть к себе объекты своих положительных переживаний, будь то вещи, люди, действия и др., ради того, чтобы испытать само удовольствие. Он же готов на опасные поступки ради «острых ощущений», новых, необычных переживаний, какими бы они ни были. (Современный человек предпочитает все же виртуальную реальность: чтобы «пощекотать» нервы, можно, конечно, затеять кругосветное путешествие или зайти в клетку к тигру, но вполне подойдет боевик или триллер по TV.)

Любимое дело — это другой способ избежать эмоционального голода, остро пережить всю гамму разнообразных эмоций (удовольствие, интерес, разочарование, боль, азарт, злость, ликование и т. д.). Для художника полнота, насыщенность *внутренней* эмоциональной жизни, глубина переживаний важны как своего рода «материал» творческой лаборатории, инструмент кристаллизации художественного смысла музыки.

К. Игумнов отмечал: «...идеал для каждого исполнителя — как можно больше переживать в жизни. У одних жизнь складывается внешне спокойно, но внутри большие страсти, может быть, даже катастрофы. А у других внутренняя жизнь катится столь гладко, что под конец их уже вообще ничего не волнует. И тогда возникает опасность, что и в их музыкальном исполнении не найдется содержания. К сожалению, такое персональное благополучие, нивелирующее все переживания, встречается у исполнителей нередко» [Игумнов К., 1984, с. 43].

Однако людям художественных профессий приходится решать трудную задачу: находить баланс между потребностью в расширении эмоционального опыта, с одной стороны, и необходимостью полностью сконцентрировать свои эмоции на главном деле, с другой. Если баланс не удастся найти, то человек либо эмоционально «распыляется», либо теряет эмоциональную связь с реальностью. Стоит помнить о предостережении А. Блока относительно «духовной диеты» для художника: всегда существует опасность *неразборчивого одухотворения* жизненных эмоциональных переживаний.

**Память и эмоци-
ональный опыт**

Память играет очень важную роль в эмоциональной жизни. Она скрыто присутствует во всех эмоциональных процессах, прямо влияет на формирование эмоционального опыта. Если воображение динамизирует и расширяет пространство эмоциональной жизни, то память

скорее поддерживает ее избирательность. Немногие люди способны хранить *яркие и точные* образы эмоций, настолько яркие, что они как бы заново переживаются при воспоминании*.

Впрочем, сила памяти на эмоции скорее всего связана и с уровнем эмоционального воображения: чем оно активнее, тем больше шансов сохранить живые, не тускнеющие со временем образы пережитого.

Это выполняет защитную роль для психики. Для нормальной адаптации достаточно удержать в памяти общие эмоциональные «метки»: «нравится», «приятно», «безопасно» либо «не нравится», «неприятно», «опасно». Обобщенность эмоциональной оценки препятствует «нечаянному» включению травматического опыта, но при этом эмоциональный опыт в целом сохраняет свою побудительную или сдерживающую функции. Если бы мы хранили яркие болезненные переживания, то они могли бы усиливать или искажать наши эмоциональные реакции в каких-то новых ситуациях.

Отсюда в эмоциональной памяти нередко происходят замены конкретной эмоции на тесно связанную с ней более обобщенную, даже более сильную. Например, тяжело пережитые боль, унижение, разочарование память сохраняет в виде *страха* перед конкретным действием, поступком, перед необходимостью доверять людям и т. д.

Парадоксально, но воспоминания о каких-то людях, событиях или жизненных ситуациях, которые в свое время почти не оставили яркого эмоционального следа, через много лет вдруг вызывают у нас яркий эмоциональный отклик. И наоборот: сильные переживания, даже потрясения, оставшиеся в далеком прошлом, могут вспоминаться с иронией, снисходительной нежностью, как будто относятся совсем к другому человеку.

Устойчивые эмоциональные отношения человека связаны с образом *Я* и *Я*-концепцией, во многом обеспечивают непрерывность и цельность самосознания. Временные трансформации эмоциональных отношений обусловлены изменениями *Я-образов* и представлений о самом себе. Наши воспоминания о пережитом изменяются вместе с нами на протяжении всей жизни. В свою очередь, характерные для человека эмоции и чувства определяют чуткость к соответствующему кругу жизненных событий и обстоятельств.

* Психологи описали две формы эмоциональной памяти [Старчеус М., 2003]. Первая — память на *конкретные пережитые эмоции*, которая у большинства людей выражена в слабой степени, но крайне желательна для художественной деятельности. Вторая — память на эмоционально окрашенный материал, которая, наоборот, сильна у большинства людей и выполняет «слеодообразующую» функцию. Она способствует быстрому, фактически не требующему повторения, закреплению информации.

Любимые
«эмоциональные
мелодии»

Некоторые эмоциональные переживания настолько ценны, что человек неосознанно готов искать, даже провоцировать соответствующие события для погружения в эти переживания. Они отражают главные жизненные ценности и потребности человека. Соединения таких самоценных для человека эмоциональных переживаний называют «эмоциональными мелодиями» [Додонов Б., 1978, с. 97]. Каждая из «мелодий» зафиксирована в эмоциональной памяти и «как бы заранее запрограммирована „для исполнения“». А ее образы тесно спаяны со слуховыми, зрительными и иными представлениями, с определенными объектами, действиями, мотивами, жизненными ценностями и потребностями человека [там же].

Автор пишет: «Если сравнить эмоции с музыкой, а нервные центры эмоций с клавишами рояля, то можно сказать, что эмоциональные «мелодии», к которым тяготеют отдельные индивиды, могут быть непохожими одна на другую, но написаны они все с помощью одних и тех же эмоциональных „нот“» [Додонов Б., там же, с. 100].

«Эмоциональные мелодии» проступают в интересах, мечтах (некоторые — только в мечтах), воспоминаниях, жизненных выборах, влияют на формирование некоторых черт характера. Значение «эмоциональной мелодии» в том, что она удовлетворяет две до некоторой степени противоположные потребности: в эмоциональном самоограничении, спасающем от ненужных чрезмерных затрат нервной энергии, и в эмоциональном насыщении, предотвращающем эмоциональный голод. Вот несколько наиболее распространенных, типичных «эмоциональных мелодий» [Додонов Б., 1978, с. 109–123].

1. *«Необходимо чувствовать, что я нужен людям»*, или *альтруистическая мелодия*. Она объединяет эмоции, связанные с выражением любви к людям, — сопереживания, соучастия, заботы; беспокойства за кого-то; потребности помогать, заступаться, покровительствовать, делиться, приносить пользу. Таким людям важно кому-то сочувствовать, помогать, не считаясь с собственным временем и хлопотами. Сквозь эту призму они воспринимают жизненные ситуации, оценивают обстоятельства и человеческие качества других людей, избирают любимые книги и фильмы.

2. *«Невозможно жить без общения»*, или *коммуникативная мелодия*. В ней переплетены переживания эмоционального контакта с другими людьми: взаимопонимания, симпатии или антипатии, душевной близости, психологической поддержки или отторжения и т. п. Такой человек находит массу удовольствия в фатическом общении, долгой болтовне по телефону, тратит много времени и сил на поддержание отношений с самыми разными людьми.

3. «Превзойти всех», или мелодия *самоутверждения*, объединяющая так называемые *глористические* (лат. *gloria* — слава) эмоции. Для некоторых людей первостепенную важность имеет завоевание признания, уважения, восхищения со стороны других людей, переживание своего превосходства, реванша. Они тяжело переносят ситуации уязвленного самолюбия, ущемления самооценки, недооцененности успеха, несправедливости оценок. Но всё это вместе и есть для них «полнота жизни».

4. «Любимое дело», или мелодия *практических* эмоций, связана: с увлеченностью работой, переживаниями допущенных ошибок, преодоленного препятствия, с напряжением при движении к цели и радостью внезапного «прорыва», любованием результатами, гордостью за отличную работу, приятной усталостью после ее окончания и пр. Такая эмоциональная мелодия присуща многим убежденным «трудоголикам»: для них нет ничего более захватывающего, чем их работа.

5. «Преодолеть себя», или *пугническая* (лат. *pugna* — борьба) эмоциональная мелодия. Это — эмоции риска, «острых ощущений», упоения опасностью, восторженного возбуждения «у бездны на краю», «захлестывающего адреналина», а также спортивной злости, азарта, соперничества, предельной мобилизованности и др. Подобные переживания могут доставлять человеку ни с чем не сравнимое удовольствие, заставляя искать соответствующих ситуаций и развлечений, выбирать профессии, требующие азарта и готовности рисковать.

6. «Мысль, следовательно, существую», или *гностическая* (греч. *γνῶσις* — знание) мелодия, объединяющая тонкие и сильные переживания неясности и противоречия в мыслях, удивления, мучительности мыслительных препятствий, тупиков, «обрывов» и ни с чем не сравнимый восторг открытия, догадки, «прорыва», «правоты» и т. п. Формула Р. Декарта, которая дала название этой мелодии, актуальна не только для философов, ученых, людей умственного труда. Люди, тяготеющие к такому спектру эмоциональной жизни, иногда рядовые жизненные ситуации могут перетолковывать в «проблемные», с жаром обсуждать возможные «сценарии» событий, анализировать «загадки истории» и т. п., только бы еще и еще раз пережить захватывающее чувство свободного развертывания мысли.

7. «Красота спасет мир», или *эстетическая* мелодия — это переживания, связанные с наслаждением красотой, ощущением изящного, сладкой болью, душевной размягченностью, легкой печалью. Она выражает любовь к искусству, но в наибольшей степени, по общему убеждению, проявляется при восприятии музыки и поэзии.

8. *«Как много тайн скрывает мир»*, или мелодия *романтическая и мистическая*. В ней соединены захватывающие переживания чего-то загадочного, таинственного, ожидание необыкновенного, ощущение особой значительности происходящего и т. п. Любители таких переживаний живо интересуются всеми необъяснимыми явлениями — от парапсихологии до НЛО, могут проявлять невероятную активность в поисках информации о таинственных объектах и необъяснимых явлениях.

9. *«Простые радости»*, или *гедонистическая* мелодия. Она объединяет приятные переживания душевного покоя, телесного комфорта, хорошего самочувствия, сладкой лени, наслаждения вкусной пищей, теплом, беззаботностью, расслабленностью, — словом, действительно эмоции простых жизненных удовольствий.

10. *«Мои сокровища»*, или мелодия *накопления* — особые удовольствия от собирания, приобретения, систематизации своей коллекции. Фанатическая увлеченность, азарт поиска редкой вещи, ревность при сравнении с другими собирателями, гордость, эйфория при обозрении своих сокровищ — эта эмоциональная мелодия захватывает богатством переживаний. Притом не имеет значения, из чего состоит сокровищница — из почтовых марок, редких книг, пивных кружек, фарфоровых кукол, игрушечных лягушек или старинного оружия. Не столь важна и мотивация, которую человек подводит под свое увлечение, например познавательная («коллекция открыла мне неизведанный мир»), экономическая («хорошее вложение денег») или какая-либо иная.

Конечно, это только часть разнообразных мелодий эмоционального мира. К ним можно добавить еще несколько, без которых многим людям трудно вообразить свою жизнь.

11. *«Захватывающая игра чувств»*, или мелодия *отраженного самовыражения*. Она звучит в ансамбле с партнером и характерна для игрового уровня общения. Даже в обычных житейских ситуациях люди могут выражать эмоции, которые подчиняются волшебному «как бы». Здесь эмоции доставляют удовольствие не сами по себе, а в отражении реакций партнера (или партнеров). Человек *как бы* сердится, огорчается, «ломается», капризничает, нападает, «сдается», а его *как бы* успокаивают, утешают, ругают, «пугают», — и все это кажется очень важным и нужным, преисполненным какого-то особого невыразимого смысла. (Речь не идет об эмоциональных иллюзиях, когда нам кажется, что мы на самом деле чувствуем нечто и таким образом обманываем себя и других этими иллюзиями.) Пусть такие эмоции «не настоящие», но они тонизируют, поднимают настроение.

12. *«Наркотик сцены»*, или мелодия *самовыражения на публике*. В ней сплетаются переживания тревожного ожидания, волнения,

робкого удовольствия от того, что все идет «гладко», нарастающего вдохновения от внимательной теплой тишины зала, эмоционального самозабвения, ощущения власти над публикой и т. п., — словом, все эмоции, без которых сцена для артиста оставалась бы только «рабочим местом».

Перечисленные выше «эмоциональные мелодии» могут сложено сочетаться, например в разных играх, хобби, любимых занятиях и способах времяпрепровождения людей. Отношения с близкими людьми, важные жизненные события, даже целые жизненные периоды могут иметь, по крайней мере в наших воспоминаниях, свои эмоциональные мелодии.

Музыка у истоков
эмоциональной
жизни

Эмоциональный мир человека формируется в течение жизни и уже как бы «с учетом» существования музыки, непрерывного музыкального «присутствия» в окружающей акустической среде. Исследователи

убеждены, что как эмоциональное, так и интеллектуальное развитие ребенка регулируется в межличностных контактах буквально с первых дней жизни. Особую роль здесь играют «музыкальные элементы» (ритм, темп и мелодический профиль интонации), встроенные в экспрессивные средства общения матери и ребенка [Papaeliou C., Trevarthen C., 1994]. В сущности, речь идет о том, что «музыкальные» компоненты участвуют в становлении эмоционального мира ребенка, выступая символическими инструментами не только самого общения, но и очеловеченного эмоционального переживания.

Ранний детский опыт эмоционально-психологической связи, возникающей в момент пения ребенку колыбельной любящими родителями, накладывает отпечаток на все дальнейшее, и не только музыкальное, развитие. Для детей, воспитанных на материнской колыбельной, пение (и музыка) впоследствии может как бы восстанавливать ощущение психологической связи с матерью, когда ребенок отдален от нее. Оно вызывает воспоминания о детском психологическом чувствовании матери и таким образом приобретает для людей самостоятельную психологическую ценность [Ostwald, P., 1990, p. 4–5].

Уже на ранних этапах развития ребенка музыка выполняет, возможно, уникальную роль: она способствует распознаванию собственных эмоциональных переживаний, объединяет отдельные эмоциональные события в некую цельность и ценность. Не случайно тяготение к музыке возникает у многих детей около пяти лет, в тот период эмоциональной жизни, когда ребенок начинает осознавать свои переживания и у него складываются первичные навыки управления своими эмоциональными реакциями.

Потребность в музыке обостряется на таких стадиях развития личности и в тех жизненных ситуациях, когда возникает опасность

распада эмоционального мира. Примером может служить тяготение к музыке у подростков, которым присуща как раз нестабильность, своего рода возрастная «разбалансированность» эмоционального мира. Согласно исследованиям, период самоопределения личности (пятнадцать-шестнадцать лет), интенсивных поисков своего Я характеризуется резким ростом интереса к музыкальным звукозаписям. Массово тиражированная звукозапись парадоксальным образом воспринимается подростками как интимная, глубоко личная форма общения с музыкой, а сам факт восприятия музыки оказывается одной из форм самовыражения личности» [Дуков Е., 1985, с. 13].

В подростковом увлечении определенными жанрами музыки важны и другие стороны, например, символическая принадлежность к «своим», в отличие от «чужих», которые слушают другую музыку.

Подведем итоги. Музыка с ее текучестью, наложениями пережитого и ожидаемого, с тонкими взаимосвязями звучащего и отзвучавшего, ушедшего и ожидаемого выступает для многих психологов моделью эмоциональных процессов. При восприятии музыки эмоциональные реакции сливаются в поток, только гораздо быстрее и интенсивнее, чем в обыденной жизни. И этот поток приобретает черты многозначности, смысловой неисчерпаемости, что создает трудности как в изучении эмоциональной жизни, так и в исследовании природы эмоционального воздействия музыки на человека.

§2. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МУЗЫКИ

2.1. Мифология и психология

*Над этой бездной безымянной
Покров сброшен златотканый...*

Ф. Тютчев

Священнодействуй или убирайся вон!

М. Щепкин

Воздействие музыки — тема, где теснейшим образом переплетаются «фактология» — совокупность экспериментальных данных, полученных несколькими поколениями исследователей, и «мифология» — предания и свидетельства о чудесных событиях, связанных с силой воздействия. В свое время Ж. Комбарье выразился в том духе, что магия музыки существует для людей, убежденных в существовании магии музыки. Можно сказать, что невероятная сила эмоционального воздействия является *ожидаемым психологическим эффектом* музыки для большинства людей. С этим эффектом связывают как великую ценность, так и великую опасность музыкальных звучаний.

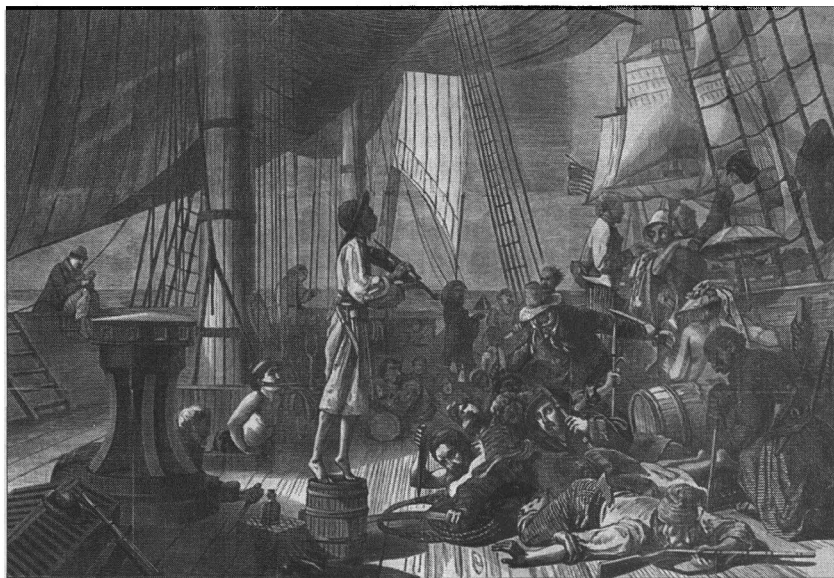
ВЕЛИКАЯ

СИЛА МУЗЫКИ

Мелодия пастушьей свирели, избавляющая город от крыс, звуки флейты, приманивающие оленей, димбалы, созывающие пчел и лебедей, — лишь самые известные предания о силе музыки. Музыка умиротворяла диких животных, специальные песни помогали объезжать лошадей, получать больше молока от верблюдиц и коров и т. п. [см. Леви В., 1969]. Искусные музыканты своей игрой и пением вызывали ураганы и грозы, влияли на урожайность растений, исцеляли от многих болезней, воскрешали и убивали, доводили слушателей до иступления или вводили их в состояние духовного очищения.

В исторической памяти запечатлена способность музыки возбуждать и успокаивать, вызывать напряжение и расслаблять, вселять мужество или покорность, приводить в экстаз и погружать в меланхолию, обострять ум и отуплять, просветлять и одурманивать, поднимать боевой дух и изнеживать.

В начале XXI в. высшим позитивным символом воздействия становится музыка Моцарта, вокруг которой сложились новые предания. Если верить сообщениям популярных изданий, под воздействием его музыки лучше несутся куры, коровы дают больше молока, мгновенно подходит тесто, созревает вино, цветут экзотические растения и даже меняется молекулярная структура жидкостей. Символ негативного



Ф. Бьярд (1798–1882). Пираты.

воздействия музыки — тяжелый рок. По сообщениям тех же изданий, он вызывает снижение интеллекта, памяти, слуха человека, нарушения гормонального статуса организма, а также — увядание растений, потерю яйценоскости кур, снижение надоев молока и т. п. Хотя, несомненно, не всякая, не всегда и не любая рок-музыка носит столь разрушительный характер. Достоверность подобных свидетельств *недоказуема*.

Перед нами *один из самых привлекательных мифов человеческой культуры*, который стал *частью сознания* многих поколений людей, включая исследователей. Миф о великой силе музыки укоренился в культуре настолько глубоко, что стал частью реальности и тем самым, — одним из самостоятельных факторов эмоционально-психологического воздействия на человека.

Мифологичность убеждения в великой силе музыки подтверждается многими фактами. При всём своём легендарном потенциале музыка воздействует не на каждого человека, не говоря уже о животных, рыбах и насекомых. До 30% населения развитых стран равнодушно к музыке. Великая способность музыки духовно очищать и возвышать также не доказуема. Среди музыкантов, с раннего детства формирующихся под воздействием подлинных сокровищ мирового музыкального искусства, высоко духовные личности встречаются с такой же частотой, как и среди представителей

других профессий. (Не говоря уже об известных примерах тонких ценителей музыки среди фашистских палачей.)

В мифе о великой силе музыки отражается общечеловеческий Идеал достижения духовной гармонии, поэтому без него невозможно представить нашу жизнь.

Истоки

Для большинства мировых культур за словом «музыка» стоит архетип общения с Иной (как высокой, так и темной) реальностью — потусторонними силами, Духом, Космосом. Музыка сопровождает сакральные обряды у всех народов мира. Выступая посредницей в общении с Иными реальностями, музыка как бы приобретает некоторые свойства этих реальностей, а музыкальные звуки наделяются презумпцией духовности. Сакральная магия обряда становится магией музыки, рождая миф о великой силе, подчиняющей себе все живое. Поскольку музыка — «мистический посредник», в пении и музицировании человек вступает в контакт с высшими силами, причащается их благодатной энергии.

С этим, как говорилось, был связан противоречивый социальный статус музыкантов, находящихся часто внизу социальной лестницы и одновременно приближенных к богам.

Сакральную природу музыки, кажется, невозможно оспорить, настолько широко культурно-историческое пространство бытования этой идеи: от туземцев острова Борнео, верящих, что музыка — порождение света и добрых духов, до античных греков, убежденных в божественном происхождении музыки; от суфиев, считавших, что музыка проявляет красоту потустороннего скрытого мира и связывает человеческую душу с божественной Душой, и до современного человека, твердо верящего в то, что музыка *должна* выводить в сферу Духа, духовно преображать.

Справедливости ради следует акцентировать и другое, не менее укорененное в истории культуры убеждение: музыка воздействует на человека сообразно его душевным качествам, не вносит в душу того, чего там нет, лишь раскрывая ее скрытые духовные возможности.

Почему миф?

Миф противопоставляют реальности, но это не означает, что миф — вымысел, «сказка», не имеющая отношения к жизни. Миф есть метафорическая мысль о предмете, поэтому в нем всегда есть непереводаемость и недоговоренность, уход от окончательных ответов, в отличие от научных теорий, которые как раз такие ответы ищут. Мифы поэтически истолковывают непознанное, непонятное, упорядочивают нерешаемые проблемы. Миф равнодушен к парадоксам и противоречиям, психологически естественно соединяет всё со всем, не побуждая к вопросу: разве такое возможно?

В психологическом плане миф — тугой сплав воображения, мышления и веры, где переплетаются реальное и желаемое, социально значимое и лично приемлемое, умозрительное и пережитое в опыте, осознаваемое и бессознательное. В основе мифа обычно лежат возможные, узнаваемые, но *не обязательные* события.

Сами не замечая, мы живем в мифологическом пространстве. Многие фрагменты картины мира каждого человека, включая его представления о женщинах и мужчинах, о счастье и несчастье и т. п., да и осознание самого себя, складываются как мифологический сплав веры, воображения, реального знания, воспоминаний, рефлексий, эмоциональных предчувствий и догадок.

По мнению специалистов, какой-либо предмет или явление обрastaет множеством мифов тогда, когда имеет огромную ценность для людей. Миф воссоздает таинственную глубину объекта и одновременно помещает этот объект в пространство разнообразных смыслов, наделяя его неисчерпаемой *многозначностью*. Как точно замечено, миф «есть предположение того, что в предмете содержится тайна», множество скрытых вероятных сторон и свойств, которые при каких-то обстоятельствах могут проступить» [Лобок А., 1997, с. 63]. Миф наделяет людей правом «обнаруживать в предмете то, что в нем как бы и не было» [там же]. Все это относится и к мифу о великой силе и великой тайне воздействия музыки.

Миф акцентирует непреодолимую силу и глубину воздействия музыки на все живое, не требуя ответа на вопрос, почему не каждый человек и не всегда испытывает на себе это воздействие, почему оно многозначно. И в этом заслуги музыкальной мифологии трудно переоценить.

2.2. Главные вопросы

Что изучать? Один из трудных вопросов заключается в том, что бы разделить эмоцию как *компонент художественного образа* музыки и *эмоциональное состояние слушателя в результате* воздействия музыки. Эмоция как компонент художественного образа может иметь и жизненные, и «внутримызыкальные» истоки, связанные со средствами музыкального языка и опытом музыкального переживания [Холопова В., 2010]. А в эмоциональном состоянии слушателя отражаются не только художественный «посыл» произведения, но и его собственный неповторимый эмоциональный мир.

Б. Асафьев в свое время поставил вопрос так: «предположение, что эмоциональная насыщенность музыки сама по себе заключается в ней самой и непосредственно передается слушателю — недоказуемо. <...> Но, конечно, никто не думает отрицать за опреде-

ленными звуковыми комплексами способности передавать <...> и вызывать те или иные эмоциональные состояния, причем степень раздражения и сила воздействия действительно зависят не только от степени нервной предрасположенности слушателя, но и от динамического свойства различных звуковых комплексов» [Асафьев Б., 1925, с. 7–8]. Эмоционально-психологическое воздействие музыки нельзя, как ни парадоксально, вывести *только из самой музыки* (звуковой формы, художественного содержания и средств выразительности), но и *невозможно отделить от нее*. Слушатель продвигается едва ли не половину пути «навстречу» эмоциональному воздействию на него музыки. Таким образом, ответ на вопрос: что изучать? — *встречное движение музыки и человека*; то есть направленное воздействие средств музыкальной выразительности на слушателя, с одной стороны, и условия, при которых слушатель открывает свой внутренний мир для музыкального воздействия, — с другой. Но тут же можно столкнуться с трудностями.

Отношение
восприятия к
переживанию

Согласно многим исследованиям, человек способен эмоционально реагировать на музыку даже при неясном и поверхностном восприятии ее структуры, логики и драматургии. Как полагают, такая реактивность — психологический феномен, связанный с деятельностью вегетативной нервной системы. Он встречается не только у человека, но и у животных [Mursell J., 1937, p. 325]. (Словом, когда в сознании человека, выражаясь стихами А. Фета: «Как мошки зарею / Крылатые звуки толпятся...») Более того, при патологиях слуха, например сенсорных амузиях, люди могут получать эмоциональное удовольствие от музыки, не различая звуки по высоте, не улавливая различия мелодий,

По наблюдениям М. Тараканова, непосредственная эмоциональная реакция при малодифференцированном восприятии, без глубокого проникновения во внутреннюю структуру музыки, ведет к преувеличению степени эмоциональной напряженности, реально существующей в музыке [Тараканов М., 1981, с. 14].

Хорошо известны и противоположные случаи: люди с отличным слухом могут отличаться слабой эмоциональной реакцией на музыку, то есть они не музыкальны в точном смысле понятия. Предпосылки относительной автономии эмоциональной и аналитической слуховой реакции на музыку, вероятно, заключены в мозговой структуре таких реакций. Эмоциональное переживание музыки в большей степени определяется корково-подкорковыми взаимодействиями, тонкость аналитических слуховых реакций — взаимодействием височных и теменных зон коры обоих полушарий.

Как тонко подмечено С. Беляевой-Экземплярской, *восприятие* есть «осознание музыкального произведения, как вне слушателя происходящего явления, как совокупности звуков, имеющей самостоятельное, независящее от слушателя существование». *Переживание* музыки, в сущности, — реакция на психологические изменения, которые происходят в самом слушателе. На крайних полюсах оказываются две фигуры: слушатель — холодный эксперт звуковых событий, композиционной логики и креативного качества произведения, либо — слушатель, растворившийся в воздействии музыки, близком к «наркотическому»; художественная ткань произведения осталась «непроницаемой», а эмоциональное переживание — необъяснимо сильным [прив. по: Гусева Е., 2005, с. 27–28]. У большинства слушателей обе формы контакта с музыкой тонко переплетаются.

Таким образом, *музыкальное восприятие* — деятельность сложная, комплексная, соединяющая все психологические ресурсы слушателя (эмоциональные, чувственные, мыслительные, а также активность его памяти и воображения) для проникновения в художественные образы музыкального произведения. При музыкальном восприятии, по выражению Т. Адорно, «слух думает вместе с музыкой». Для *эмоционального переживания музыки* достаточно опоры на самые общие свойства звучания — темпоритм, тембр, динамику, характер музыкальных интонаций и т. п. Здесь проникновение в глубины содержания произведения далеко не главное и не обязательное. Эмоциональное переживание приоткрывает дверь в художественный мир произведения, но слушатель не обязательно сделает следующий шаг.

В области музыкального *восприятия* есть эксперты (музыканты и особенно музыковеды), знатоки (просвещенные любители) и профаны (недаром столько изданий на тему: «как слушать и понимать музыку»). А в области *переживания* музыки все *равны* и все *правы*, даже если испытывают разные эмоции, в том числе «неправильные», выходящие за пределы содержания музыкального образа.

Что воздействует? В связи с этим возникает другой вопрос: так что же оказывает эмоциональное воздействие? Ответ далеко не очевидный. Понятие «музыка» многозначно и многополярно. Разные функции и формы бытования музыки (в храме, общении, труде, отдыхе, развлечении, лечении, воспитании, образовании и пр.) психологически выступают как разные «музыки» со своей спецификой эмоционально-психологического воздействия.

Как отмечалось, для эмоционального воздействия музыки на человека прежде всего необходимо, чтобы звуковые структуры *он сам считал музыкой*, чтобы для него они обладали «эффектом му-

зыка». Это — *основа* музыкальной коммуникации. У каждого человека свои представления о том, что такое музыка *на самом деле*, можно сказать, у каждого *своя* музыка.

Автору довелось общаться с человеком, считавшим симфоническую музыку «надувательством»: сотня взрослых мужчин и женщин сидят на сцене и с серьезными лицами дуют в дудки, водят палочками по струнам и т. п. Бедняге недоступно ни восприятие, ни переживание музыки. Но даже восприятие каких-то элементов логики произведения не гарантирует восприятия *музыкального смысла*. Некий инженер по научной организации труда в своем отчете после концерта одного из лондонских симфонических оркестров указывал: во время звучания музыки четыре гобоиста простаивали, а двенадцать скрипачей играли одно и то же. Значит, численность тех и других следует сократить, а если требуется большая громкость, то вполне можно использовать электронные средства. Много усилий у музыкантов уходило на игру нот с мелкими длительностями, но если «ноты округлять до ближайшей шестнадцатой», то можно привлекать оркестрантов более низкой квалификации (и сэкономить на зарплате). Ряд музыкальных фрагментов слишком часто повторяется, притом духовые инструменты повторяют темы, уже сыгранные скрипками. Если убрать бесполезные повторы, то концерт сократится с двух часов до 20 минут, производительность труда возрастет, отпадет нужда в антракте и т. д. [Баумол У. Дж., 2005]. Оказывается, можно и в концертном зале остаться за пределами музыкальной коммуникации.

Самый общий знаменатель для всех возможных видов музыки сводится к трем условиям.

1. Звуки, обладающие «эффектом музыки», пригодные для нее, должны обладать свойствами, *выделяющими их из акустической среды* (например, за счет тембровых и/или иных свойств). То есть акустическая граница музыки и «немузыки» должна быть более или менее очевидной.
2. Звуки должны быть неким особым образом *организованы во времени*, которое имеет определенную, установленную традицией (ритуалом, жанром и пр.) продолжительность. Несколько взаимосвязанных звуков — еще не музыка, но и чрезмерная продолжительность музыкального звучания «отключает» эмоциональную реакцию.
3. Звуковые сочетания должны иметь *презумпцию смысла*, то есть человек должен *верить* в то, что они обладают неким смыслом.

* Документ, опубликованный в нескольких вполне уважаемых английских источниках в 1955 году, возможно, мистификация, но в любом случае весьма любопытен и по-своему показателен.

Конечно, слушатель эти условия может не осознавать, но они «работают» в его оценках, предпочтениях, музыкальных отношениях. С другой стороны, эти условия так или иначе скрыты в языковых и жанровых средствах музыки, приемах выразительности, способах организации музыкального целого и т. д.

Первое условие «эффекта музыки» кажется наименее значимым. Но если звуки, использованные в музыкальном высказывании, хотя бы частично сливаются с акустическим фоном, или, наоборот, в звучащую музыку вторгаются посторонние звуки, эмоциональное переживание прерывается.

Как уже отмечалось, в разных культурах существуют свои признаки различий между музыкой и «немузыкой». В понимании африканских басонгов музыкальные звуки могут рождать только человеческие существа. (Ни высшее божество, ни сверхъестественные сущности на это не способны. Петь могут ведьмы на своих шабашах, но они все же являются человеческими существами, избравшими дорогу зла.) Для подобных культур «пение» птиц или водяных струй, понятное европейцу, не может стать музыкой из-за непричастности к этим звукам человека.

Звуки флейты, трещотки, сотрясаемых в скорлупе фрукта камешков, палочек, сухих семян, звук топающей ноги — все это для басонгов *потенциально* музыкальные звуки; люди их отбирают, организуют и выстраивают во времени. Получается, что одно и то же с физической точки зрения звучание вызывает у людей различные реакции в зависимости от того, где и как оно используется [Мерриам А., 1995]. Как только звуки ударов тех же сухих семян станут элементом музыкального звучания, они вызовут эмоциональную реакцию.

Для других музыкальных культур (в первую очередь европейской) границы между музыкальным и немusикальным материалом уходят *внутрь* (точнее, *вглубь*) акустической структуры тона, которая, со своей стороны, определяет и отношения *между* тонами. Тысячелетиями шлифовались высотные отношения тоновых шкал, интервалов, созвучий, не говоря уже о создании уникальной тембровой палитры и темпоритмической системы. Благодаря этому музыка настолько отделилась от естественной акустической среды, что может безопасно и выразительно звучать на ее фоне. И наоборот, в естественной акустической среде можно обнаружить «музыкаподобные» явления.

Хотя для эмоционального воздействия необходимы все три перечисленные условия «эффекта музыки», самое важное из них — презумпция смысла. Если не *верить*, что в данном сочетании звуков есть *смысл*, то и *музыкального* воздействия быть не может.

Как мы увидим далее, именно с перечисленными условиями музыкального эффекта связаны различные направления поисков разгадки тайны воздействия музыки.

КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ? Суть любого воздействия на человека заключается в некоторой совокупности изменений — физиологических и психологических, краткосрочных и долговременных — в его состоянии и сознании. Объемом и степенью таких изменений измеряется сила и глубина воздействия. Все это относится и к музыке.

В исследованиях описано поразительное многообразие симптомов воздействия музыки на разных уровнях организма и психики: от стиля обмена веществ до динамики вегетативной нервной системы, от изменения чувствительности в отдельных анализаторах до появления новых свойств психики, от легкого изменения текущего психоэмоционального состояния до мощных тектонических сдвигов в психическом статусе личности (болезнь/здоровье).

В физиологическом плане музыка может влиять, в первую очередь, на кровенаполнение мозга, ритмы его биоэлектрической активности, ритм и глубину дыхания, сердечный ритм и пульс, на уровень кровяного давления, в меньшей степени — на температуру тела, работу пищеварительной, гормональной и иммунной систем организма. Музыка может способствовать снижению мышечного напряжения, снятию мышечной усталости, повышению координированности тела. Также отмечается некоторое повышение сексуальной функции. При этом физиологические реакции могут варьироваться в крайне широких пределах. В целом физиологическое воздействие музыки относится к краткосрочным, то есть *ограниченным временем музыкального переживания*.

Однако исследователи по-разному истолковывают масштабы вероятного воздействия музыки на человека. Большинство полагает, что музыка воздействует на человека напрямую, непосредственно, минуя сознание. К такому выводу, например, более ста лет тому назад пришел И. Тарханов [Тарханов И., 1893]. Даже у равнодушных к музыке людей во время ее звучания изменяется кожно-гальваническая реакция, что свидетельствует о наличии скрытого эмоционального отклика [Lundin, R., 1957, p. 37].

Правда, психофизиологические следы музыкального воздействия обнаруживаются и при мысленном припоминании или пропевании музыки «про себя».

Более того, у каждого музыкального произведения может быть свой особый физиологический след [Мархасин В., Цеханский В., 1978]. Измерение физиологического воздействия музыки методом кардиографии показало, что ритм сердечной деятельности существенно меняется в зависимости от характера воспринимаемого произведения. В каждом случае электрокардиограмма испытуемого фиксировала некоторую доминирующую частоту сердечной активности, возникающую под влиянием прослушиваемой музыки.

Впрочем, достоверно установить физиологические признаки *прямого* воздействия *определенных* ладов и типов музыки пока не удалось [Merriam A., 1968, p. 111–113].

Согласно другой точке зрения, *физиологические* эффекты музыкального воздействия должны иметь *психологические* причины: переключение внимания слушателя, изменение его эмоционального состояния и т. п. Они не возникают сами по себе. Как раз варьирование физиологических реакций должно свидетельствовать о том, что воздействие опосредовано личностным отношением к музыке вообще и к слышимому произведению в частности. У человека *физиологическая* картина музыкального переживания зависит от особенностей *психологического* воздействия*.

Однако *психологическое* воздействие музыки зафиксировать труднее, чем физиологическое, особенно долгосрочное. Высказывания слушателей в интервью, анкетах, применение тестов и специальных экспериментов позволяют делать *только* гипотетические выводы, ведь внутренний мир слушателя останется непроницаемым.

Согласно исследованиям, в *краткосрочном* плане музыка способна повышать гибкость психической деятельности, стимулировать мыслительную активность, способствовать возникновению ярких зрительных образов (прежде всего, образов движений), изменять восприятие пространства и времени, а также снимать накопившиеся психические напряжения, повышать чувство безопасности, защищенности, улучшать психическое самочувствие. В *долговременном* плане воздействие музыки может повышать активность памяти и обучаемость в целом за счет тренировки концентрации внимания, развития интуиции.

Б. Асафьев в свое время заметил, что восприятие музыки опирается на *ощущение звукоотношений* и *предслышание* их возможного изменения. А это вырабатывает неосознанное «стремление к обобщению» происходящего и предвидению последствий — то есть развивает интуицию, которой часто одарены музыканты.

От чего зависит?

Наиболее яркая сторона психологического воздействия музыки — изменения в эмоциональной сфере. Здесь самая общая тенденция заключается в выравнивании крайних степеней реагирования, что обычно и называют гармонизацией состояния. При чрезмерном возбуждении, панике, тревоге, зажатости, психическом напряжении музыка успокаивает, расслабляет, а при апатии,

* Именно поэтому восприятие музыки психически здоровым человеком ни при каких условиях нельзя сопоставлять с реакциями на музыку животных (будь то куры, крысы или дельфины), что еще встречается в некоторых исследованиях.

расслабленности, заторможенности — повышает тонус, способствует активности и собранности психической деятельности. С этим связаны терапевтические эффекты музыкального воздействия.

Исследователи выделяют значимость нескольких факторов. 1. Модальность эмоций, вызванных музыкой, зависит от свойств нервной системы. Одну и ту же музыку люди с различными свойствами нервной системы (немузыканты) могут переживать по-разному. У людей с сильной нервной системы замечена тенденция к преобладанию положительных эмоций в эмоциональном переживании любой по внутреннему содержанию музыки. (Можно сказать, что они тяготеют к эйфорической окраске музыкального переживания.) У обладателей слабой нервной системы положительные эмоции преобладают при восприятии любой быстрой, а также медленной мажорной музыки. Медленная минорная музыка вызывает у них эмоциональные переживания грусти, печали** [Вяткин Б., Дорфман Л., 1980; Дорфман Л., 1981; 1986]. Чувствительность к эмоциональному содержанию музыки у «слабых» выше, их реакции эмоционально более дифференцированные.

Также по-разному музыка влияет на психомоторику. У «сильных» под музыку улучшаются сила, пространственная координация движений и двигательная выносливость, но ухудшаются временные показатели движений. У людей со слабым типом нервной системы, наоборот, улучшаются временные показатели движений, но ухудшаются, особенно при медленной минорной музыке, пространственные параметры движений [Дорфман Л., 1981].

2. *Эмоциональная реакция на музыку зависит от музыкального опыта и содержания музыкальных потребностей.* У людей с ограниченным музыкальным опытом и равнодушных к музыке эмоциональная реакция менее отчетливая, более слабая и неустойчивая по сравнению со слушателями, обладающими определенным музыкальным образованием и опытом [Lundin R., 1957, p. 137]. Физиологические изменения зависят от степени «знакомости» музыки: чем более знакома, понятна музыка, тем заметнее эти изменения [Farnsworth P., 1958, p. 257]. Отсутствие в произведении необычных интонаций или приемов развития, привычные тембры облегчают восприятие [Лыскова, В., 1990, с. 57]. Следует напомнить, что одним из объективных показаний к применению музыкальной терапии, по данным специалистов, служит высокая ценность музыки для пациента (и его семьи).

** В экспериментах принимали участие спортсмены, не имевшие музыкального образования. Звучали инструментальные эстрадные пьесы равномерной (несинкопированной) ритмики с тактовым размером 2/4 или 4/4, сходного инструментального состава и интенсивности звучания.

3. *Динамика эмоционального воздействия во времени зависит от художественно-эстетических задач, социально-культурных функций самой музыки.* Классическая музыка имеет тенденцию вызывать нарастание положительной эмоциональной ценности (удовольствия) при повторных прослушиваниях, разделенных значительными временными промежутками. Популярная (эстрадная, массовых жанров) музыка дает максимум удовольствия при краткосрочных повторениях [Lundin R., 1957, p. 152].

О БЕСПРЕДЕЛЬНОСТИ И ПРЕДЕЛАХ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Как отмечалось, слишком сильное эмоциональное переживание суживает поле сознания и может блокировать высшие интеллектуальные функции психики. В музыке подобная крайне высокая степень воздействия была бы равносильна психической контузии. Оптимальное поле музыкального воздействия — между «очень слабое» и «очень сильное» — не слишком широкое. Существуют неписанные запреты на музыкальный травматизм, который может быть физическим (чрезмерная громкость и продолжительность музыки, злоупотребление низкими частотами) и психическим (назойливый, монотонный ритм, резкий упрощенный тембр, примитивные, вдалбливаемые в сознание интонации).

В печати появились сообщения об использовании музыки в качестве средства пытки пленников в печально знаменитых тюрьмах Абу-Грейб и Гуантанамо. Пыточная музыка звучала на предельной громкости (в том числе по ночам в сочетании с ярким светом прожектора), длилась много часов подряд (до 16 часов), отличалась агрессивным характером (тяжелый рок, некоторые образцы поп-музыки) и культурной чужеродностью для жертвы.

Определенные ограничения существуют и в отношении использования музыки в трудовых процессах. Специалисты не рекомендуют слушать ее непрерывно в течение всего рабочего дня. Более эффективны 10-25-минутные сеансы с перерывами 1,5–2 часа. Нежелательна музыка во время работы, требующей значительной концентрации внимания и умственных усилий. На производстве с осторожностью рекомендуют вводить популярную музыку с серьезными текстами, а симфоническую, камерно-инструментальную и оперную музыку лучше не использовать, поскольку она является предметом сложной интеллектуальной деятельности. И во всех случаях слушание музыки на производстве принесет какую-то пользу только тем людям, которые ее любят, знают и часто слушают [Леонова А., 1984, с. 162–163].

Вопрос о силе воздействия музыки имеет и нравственное значение. Сегодня музыка больше чем вид искусства. Это — фактор экологии человека в планетарном масштабе, учитывая скорость, беспрепятствен-

ность распространения, невозможность управлять ее жизнью [Юсфин А., 1990]. В музыке заложена двойственность — быть благом и быть злом, и тысячелетия тому назад считали, что она активно влияет на вселенское противостояние Добра и Зла — в этом ее духовная миссия.

В каждую эпоху на протяжении тысячелетий с наиболее массовым и сильным воздействием определенного типа музыки связывали падение нравов, оскудение вкусов и снижение духовности общества. Музыка может быть разрушительной силой как для отдельной личности, так и для социальных общностей.

Человек с наушниками в метро или на улице защищается с помощью музыки от шумовой агрессии большого города. Человек, вынужденный слушать музыку в магазине, на рынке, во время поездок в такси, в городском транспорте, вырабатывает психологические механизмы *защиты от музыки*. Он перестает реагировать на звучание музыки, слышит, но как бы *не слышит* ее. Такое вынужденное состояние слуха постепенно становится привычным и пока неизвестны долговременные последствия данного явления.

2.3. Уровни эмоционально-психологического воздействия музыки (по самоотчетам и описаниям слушателей)

Три уровня Как уже говорилось, воздействие музыки заключается в себе двунаправленность: она увлекает слушателя «вглубь» произведения и «вглубь» собственного внутреннего мира. Соотношение двух векторов воздействия может быть различным для разных жанров и типов музыки, для разных слушателей. В данном разделе нас интересуют психологические сдвиги во внутреннем мире слушателя под воздействием музыки.

Согласно описаниям слушателей и материалам исследований, опирающимся на слушательские самоотчеты, музыка воздействует на человека, по крайней мере, на трех уровнях. Первый — *психофизиологический*. Воздействие музыки изменяет тонус физиологической активации организма и, как следствие, повышает чувствительность зрения, слуха, осязания, вызывает чувство мышечной свободы и т. д. Второй уровень — *эмоционально-личностный*. Под воздействием музыки изменяется психологическое самочувствие, повышается психический тонус, в результате — активизируется воображение, мышление, память, личностная рефлексия. Третий уровень — *духовный*. Воздействие музыки сказывается в том, что у человека происходит резкий сдвиг в мироощущении, открываются скрытые смыслы привычных переживаний и появляются непривычные, возникает чувство духовного обновления и очищения

(катарсис). Такие эффекты может вызывать разная по характеру и эстетическим качествам музыка, но всегда только та, которая для данного человека имеет высокую ценность.

Все уровни могут быть особым образом взаимосвязаны (об этом ниже), но могут приобретать относительно самостоятельное значение, что закрепляется в конкретных жанрах и типах музыки.

2.2.1. Чувственно–моторное растормаживание, или «приятно–неопределенная форма удовольствия»

Пока она пела, мне казалось, что я ем спелую, сладкую, душистую грушу...

А. Чехов

Этически сомнительной всегда считалась музыка, которая способна всего лишь снять психологическое напряжение или дискомфорт, подобно «теплой ванне», «глотку холодного лимонада в жаркий день». Ведь высшая цель искусства — духовное очищение, возвышение, приобщение к подлинным ценностям. Однако без музыки, доставляющей чувственное и физическое удовольствие, не смогло бы просуществовать ни одно культурное сообщество.

Итак, на первом уровне музыка оказывает *растормаживающее*, если так можно выразиться, воздействие. Она как бы снимает (по крайней мере, смягчает) внутренние барьеры, коммуникативные ограничения, напряженные состояния повседневной жизни. Вместе с чувством телесной свободы отступают тревожность, настороженность, напряженность, растет чувство психологической комфортности акустической среды, окружающий мир становится более уютным и безопасным.

«Музыка эта может быть приятной и ласкающей, как теплая вода в ванне. Такая музыка, обычно лишенная художественных достоинств, все же бодрит нас, окутывает атмосферой счастливой беспечности. Под такую музыку, если она звучит не очень громко, приятно болтать» [Семпер Й., 1984., с. 69-70].

В «растормаживающей» функции может выступать любая музыка, поскольку дело не в ее достоинствах, а в том, чего ждет от нее слушатель. «Эмоциональный слушатель» (по Т. Адорно) жаждет освободиться от всего, что по тем или иным причинам ему приходится подавлять или сдерживать. Он реагирует живо, непосредственно, но музыки не понимает и не стремится понять, заменяя содержание музыки проекцией внутренних состояний [Адорно Т., 1999, с. 15]. Описывая свои впечатления от музыки в подобной

ситуации, люди часто упоминают обонятельные, осязательные, вкусовые характеристики, а не эмоциональные (как, например, герой А. Чехова из эпиграфа). Таковы нередко яркие, чувственно-насыщенные музыкальные впечатления детства.

Вот детские воспоминания Станиславского от спектаклей итальянской оперы, которые запечатлелись не только в слуховой и зрительной памяти, но и физически, «всем телом». «<...> при воспоминании о них я испытываю вновь то физическое состояние, которое когда-то было вызвано во мне сверхъестественно высокой нотой чистейшего серебра Аделины Патти, ее колоратурой и техникой, от которой я физически захлебывался, ее грудными нотами, при которых физически замирал дух и нельзя было удерживать улыбки удовлетворения!» [Станиславский К., 1937, с. 30–31].

Степень «растормаживающего» воздействия может быть различной — от физического расслабления до душевной размятченности, с характерным для нее сочетанием глубокой взволнованности, мышечного освобождения и обострения чувственной сферы. Часто это активизирует воображение — «мечтания» под звучащую музыку. А состояние расслабленности и удовольствия вызывает дремоту, которой стесняются многие посетители концертных залов и которой радуются музыкотерапевты. («Растормаживающий» эффект музыки отмечают специалисты в работе с больными некоторыми формами шизофрении, психопатий, неврозов, а также при восстановлении рефлексов, ослаблении болевых синдромов.)

Этот эффект музыки настолько важен для человека, что в психологически дискомфортных состояниях люди неосознанно «призывают» музыку (например, поют что-то вслух или «про себя», если нет возможности ее слушать) или же она «приходит сама» в виде галлюцинаторно-ярких внутренних образов. Интересны наблюдения за динамикой психологических состояний людей в условиях длительной изоляции от внешнего мира — космонавтов, пожарников, подводников [Лебедев В., 1989].

Люди, находящиеся долгое время в замкнутом пространстве, испытывают сенсорный голод — острую нехватку чувственных впечатлений. Как следствие, у них появляются депрессия, раздражительность, тревожность, подавленность, усталость, вспышки гнева и др. В таких условиях могут самопроизвольно возникать яркие чувственные образы, в том числе звуковые и музыкальные, которые восполняют сенсорный голод. У участников эксперимента в сурдокамере (изоляция от внешнего мира составляла 70 суток) галлюцинаторно яркие музыкальные образы появлялись чаще всего в состоянии дремоты (между сном и бодрствованием). В какой-то степени их появление про-

воцировал слабый гул работающего вентилятора. Музыкальные образы переживались как возникшие «сами собой» и звучащие «извне». По отзывам участников, они создавали «приятно-неопределенную» форму наслаждения, ощущение «блаженства в душе». После вслушивания в музыкальные звучания наступало успокоение; человек, как правило, незаметно для себя погружался в сон.

Для нас более всего интересно, какого рода музыку слышали испытуемые. Во-первых, это были образы музыкальных воспоминаний, но в каком-то необычном качестве:

«... хорошо вспоминаются знакомые мелодии. Они помимо воли лезут в уши. Слушаю прелюдии Рахманинова, музыку Брамса, Равеля... и, разумеется, мощного Бетховена. Такого чистого Бетховена я давно не слышал...» [прив. по: Лебедев В., 1989, с. 161].

Во-вторых, это были «фантазийные» музыкальные звучания с положительной эмоциональной окраской:

«Только начал проваливаться в бездну сна — вновь эта музыка... Это была какая-то заунывная, довольно приятная мелодия (очень похожая на японскую музыку), которая то уходила на очень высокие ноты, то спускалась на самые низкие. Причем ее характер был какой-то неземной; она походила на ту музыку, которую сейчас воспринимают как космическую, или же на ту, которую представляют в виде красок и изменения гаммы цвета. Но мелодия была очень приятная...» [там же, с. 177].

В-третьих, неожиданно всплывали музыкальные образы из «негативного» багажа музыкального восприятия, но в новом ассоциативном окружении и на этот раз в позитивной эмоциональной окраске.

«В другой раз у меня в органную музыку влились голоса хора мальчиков — мелодичные, высокие, переходящие даже на пискливые тона. Честно говоря, я не очень-то люблю голоса мальчиков, а выступление хора Свешникова у меня всегда ассоциируется с чем-то неполноценным. А тут музыка вызвала у меня довольно положительные эмоции, хотелось ее все время слушать, слушать и слушать...» [там же, с. 178].

В ходе опытов в сурдокамеру транслировались специальные музыкальные программы, которые включали произведения «по заявкам» испытуемых, а также отобранные исследователями. Выявилась закономерность: в состоянии сенсорного голода уровень эмоциональной реактивности на музыку и динамичность музыкального пережива-

ния могут резко возрастать. Эмоциональные «всплески» переходят в состояние умиротворения, компенсаторно-терапевтические эффекты сменяются художественно-эстетическими переживаниями. По словам одной из испытуемых, «... пробудилась вся та сложная гамма чувств, которая отображает мое отношение к жизни. Потом эти острые чувства стали как бы ослабевать, музыка* стала приятной, красота и завершенность ее сами по себе успокоили меня» [там же, с. 286].

В другом исследовании в музыкальные программы включались непривычные для испытуемых произведения электронной и конкретной музыки («Симфония для одного человека» П. Анри и П. Шеффера, электронная музыка В. Усачевского). Они вызывали сильное «будоражащее», тонизирующее впечатление. Эта музыка оставалась в памяти ярким красочным пятном, разрядившим длительную монотонность слуховой среды [Лебедев В., там же, с. 288].

Не случайно сенсорное голодание, наряду с другими факторами (наркотическими веществами и музыкой), входило в технику достижения экстатических состояний, служившую в древней народной медицине не только ритуальным, но и психотерапевтическим целям [Белик А., 1992].

2.3.2. АКТИВИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНОЙ РЕФЛЕКСИИ, ИЛИ «СОЧУВСТВИЕ САМОМУ СЕБЕ».

*Под звуки прошлое встает
И близким кажется и ясным:
То для меня мечта поет,
То веет таинством прекрасным...*

А. Блок

Стихотворение А. Блока (1901) начинается словами: «Я никогда не понимал искусства музыки священной, /А ныне слух мой различал в ней чей-то голос сокровенный...». Однако лирического героя потрясает в музыке «прекрасное таинство» вхождения в собственный внутренний мир:

Я полюбил в ней ту мечту
И те души моей волненья,
Что всю былую красоту
Волной приносят из забвенья.

* В данном случае один из концертов С. Рахманинова для фортепиано с оркестром (какой именно — не указано).

Этот поэтический образ с необыкновенной точностью запечатлевает суть психологических событий, происходящих на втором — эмоционально-личностном — уровне воздействия музыки. У людей оживают полузабытые впечатления, подавленные желания, далекие эмоциональные переживания и т. п., поскольку снимается контроль над собственной эмоциональной жизнью.

Еще В. Бехтерев подчеркивал, что сильнее всего воздействует музыка, соответствующая настроению человека, затем — отвечающая желаемой перемене настроения [Бехтерев В., 1916]. Современные исследования также подтверждают, что музыкальные предпочтения слушателей более тесно связаны с эмоциональными состояниями, нежели с какими-то конкретными чертами личности. Эмоциональное переживание музыки так или иначе подразумевает проекцию на музыку текущего психоэмоционального состояния с целью его преобразования, усиления или ослабления. Внутренние психологические сдвиги при переживании музыки способны ощущать уже дети младшего школьного возраста.

В одном эксперименте дети слушали увертюру Ф. Мендельсона «Сон в летнюю ночь» и должны были передавать свои впечатления от музыки в движениях. Один мальчик сидел совершенно неподвижно. На вопросы педагога, почему он не делает никаких движений и что чувствует, ребенок ответил: «Я чувствую себя замороженной бутылкой молока» [прив. по: Ветлугина В., 1980, с. 238].

Большинство людей предпочитают, чтобы музыка резонансно отвечала их состоянию, в результате чего оно осознается по-другому — «возвышенней», шире и т. п. Иными словами, «...в музыке вы получаете именно то, что ищете, и в любом случае то, что знаете. Вы можете придать вашей музыке только то значение, которое видите в собственной эмоции» [Менон Р. Х., 1982, с. 53].

Как иронически эту же мысль сформулировал М. Твен: «в любом произведении искусства вы можете обнаружить то, что привнесете в него, если станете между ним и зеркалом своего воображения. Увидите вы в нем свои уши или нет, но они там будут, можете не сомневаться» [Твен М., 1961, с. 418].

Замечено, что респонденты, участвующие в опытах по методике свободной ассоциации, говоря о музыке, фактически говорят и о самих себе (хотя определенную роль играют отношение к музыке, к исполнителям и предполагаемое мнение того, кто опрашивает [Bottcher H., Kerner U., 1978, S. 21–22]). Социологи также свидетельствуют, что весьма распространенный мотив обращения

людей к музыке, выступающий в различных вариантах, — возможность понять себя, как-то осмыслить свои связи и взаимоотношения с людьми, с окружающим миром. Это существенная грань самого художественного переживания музыки [Головинский, Г., Андрукович П., 1985, с. 103].

В опытах В. Петрушина подростки (старшеклассники обычных московских школ и воспитанники колоний для правонарушителей) придумывали название и сочиняли рассказ, раскрывающие содержание прослушанного произведения. Музыка здесь служила поводом для работы воображения (желания проникнуть в ее содержание не было). Соответственно в названиях и рассказах преобладали следы психологического самовыражения, проекция каких-то пластов внутреннего мира. Поэтому под музыку «Ноктюрна» из струнного квартета Бородина у неблагополучного подростка из колонии рождается образ одинокого мальчишки, засыпающего на улице под дождем, а у московской школьницы — картинка мечтаний принцессы о принце в розарии в ясный солнечный день [Петрушин В., 1986].

Словом, захваченность образами искусства подразумевает вовлечение в восприятие образов собственного *Я*, *личных* жизненных ощущений слушателя или зрителя. Рождается особая эмоция «художественного сопереживания самому себе». В результате происходит анализ и переоценка личностного опыта [Берхин Н., 1984.; Холопова В. 1990]. Внутренние события эмоционального мира перестают быть безмолвными, обретая свое собственное «высокое» семантическое поле. Как выразился один любитель музыки, «потребность в музыке — это потребность определенным образом прожить кусок жизни». Переживание музыки дает человеку шанс принять себя таким, какой ты *есть*, тем самым открывая возможность стать *другим*. Отсюда и хорошо знакомое многим любителям музыки чувство внутренней легкости и обновления.

Итак, для второго уровня характерно: слушатель сам усиливает эмоциональное воздействие музыки, проецируя на нее индивидуальное психологическое состояние.

Любопытно, что данная тенденция присуща как здоровым людям, так и тем, кто имеет психологические проблемы. По данным музыкотерапевтов, депрессивные больные лучше реагируют на печальную, минорную музыку, радостная же их раздражает. Маниакальные больные, наоборот, более активно реагируют на музыку быстрого темпа, более высокого эмоционально-двигательного тонуса [Lundin R., 1957, p. 271].

2.3.3. ТЕКТОНИЧЕСКИЕ СДВИГИ ЛИЧНОСТИ, ИЛИ ИЗМЕНЕНИЕ ДУХОВНОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ

Но, видит Бог, есть музыка над нами...

О. Мандельштам

*Я понял те слезы, я понял те муки,
Где слово немеет, где царствуют звуки,
Где слышишь не песню, а душу певца,
Где дух покидает ненужное тело,
Где внемлешь, что радость не знает предела,
Где веришь, что счастьем не будет конца.*

А. Фет

Знаковые симптомы высшего уровня психоэмоционального воздействия музыки объединяет почти забытая формула «томление духа». По А. Лосеву, она и выражает подлинный музыкальный феномен — «искание того, чего нельзя найти, и при том по той странной причине, что уже с самого начала он как раз и является тем самым, к чему стремится» [Лосев А., 1991, с. 331].

«Слушая музыку, люди начинают то вспоминать какие-то давнишние и давно исчезнувшие предметы, то вдруг надеяться на какую-то всеобщую красоту, которая должна обнять собою весь мир, да вот уже и обнимает. И люди то блаженно улыбаются, то плачут. А почему, для чего, зачем? А все это только потому, что человек, никогда не понимавший бесконечное в свете конечного, а конечное в свете бесконечного, при слушании музыки вдруг начинает испытывать единство и полную нераздельность того и другого, начинает об этом задумываться, начинает это чувствовать. Да, того и смотри, еще и слезинка навернется у него на глазах, хотя он, возможно, никогда и не плакал из-за столь необычных переживаний» [там же, с. 329].

Словарь метафор отличается необычными резкими и сильными сопряжениями, как, например, у И. Тургенева («Певцы»): «странно подействовал», «становилось сладко и жутко», «голос отзывался чем-то болезненным», «горячая душа звучала и дышала в нем», «хватала за сердце», «страстное участие», «закипали на сердце и поднимались к глазам слезы». Возникают противоречивые сочетания «тоски» и «надежды», «чувства совести» и «тревожной настороженности», подчинения некоей властной высшей силе и одновременно пробуждение мощной внутренней активности, что предопределяет наступление катарсиса, как в описании у А. Платонова («Котлован»):

«К бараку подошла музыка и заиграла особо жизненные звуки, в которых не было никакой мысли, но зато имелось ликующее предчувствие, приводившее тело Вошева в дребезжащее состояние радости. Тревожные звуки внезапной музыки давали чувство совести, они предлагали беречь время жизни, пройти даль надежды до конца и достигнуть ее, чтобы найти там источник этого волнующего пения и не заплакать перед смертью от тоски тщетности».

Возникает внезапное, неожиданное для самого человека изменение психологической перспективы — внутреннего взгляда на настоящее, прошлое и/или будущее. Появляется чувство, что «не все потеряно, что есть куда идти или о чем жалеть...». Такое изменение может происходить немедленно, в процессе текущего воздействия, а может оказаться отсроченным во времени. Порой человек испытывает потрясение, которое можно сравнить с мощным тектоническим сдвигом во внутреннем мире, настолько сильным, насколько, зачастую, и переносимым.

В. Кетлинская в автобиографическом романе «Здравствуй, молодость!» называет потрясение от 9 симфонии Л. Бетховена «поворотным событием» душевной жизни: «Возникла та будоражащая, неистребимо жизнерадостная мелодия... и снова сверкнул — как не вполне понятное мне самой предчувствие — миг осознания своей судьбы» [Кетлинская В., 1980, с. 287].

Люди иногда стремятся закрыть, защитить свой внутренний мир от подобного катаклизма, ограничивая свои контакты с музыкой.

Вот свидетельство Ф. Феллини: «Когда же я не работаю, то предпочитаю музыку не слушать, она слишком сильно на меня действует, завладевая мною целиком; и я защищаюсь, отвергая ее, убегаю от нее, как иные воры убегают от слишком соблазнительной добычи... музыка навевает на меня меланхолию, будит во мне угрызения совести, она звучит словно некий предостерегающий глас и терзает тебя, рассказывая, напоминая о некоем мире гармонии и совершенства, из которого ты изгнан, выдворен. Музыка жестока, она переполняет тебя тоской и сожалениями, а смолкнув, уходит неизвестно куда <...>. Мои отношения с музыкой — это оборонительная позиция: я должен от нее защищаться <...> Музыка рождает во мне какую-то настороженность. Я боюсь, что она меня околдует, подчинит, и стараюсь отстраниться от нее <...> я чувствую, как музыка устанавливает какую-то таинственную связь, которая полностью себе подчиняет. И чтобы сохранить свою самостоятельность, я от музыки отказываюсь» [Феллини, Ф., 1984, с. 99–100, 98].

Приведенное описание схоже с рефлексиями героя «Крейцеровой сонаты» Л. Толстого, обнародованными почти на столетие раньше:

«Страшная вещь музыка. <...> Музыка заставляет меня забывать себя, мое истинное положение, она переносит меня в какое-то другое, не свое положение: мне под влиянием музыки кажется, что я чувствую то, чего я, собственно, не чувствую, что я понимаю то, чего не понимаю, что могу то, чего не могу. <...> На меня, по крайней мере, вещь эта подействовала ужасно; мне как будто открылись совсем новые, казалось мне, чувства, новые возможности, о которых я не знал до сих пор. Да вот как, совсем не так, как я прежде думал и жил, а вот так, как будто говорилось мне в душе. Что такое было то новое, что я узнал, я не мог себе дать отчета, но сознание этого нового состояния было очень радостно...» [цит. по: Миньона..., 1991, с. 270–271].

Конечно, приведенные описания несут на себе отпечаток соответствующих литературных жанров и контекстов высказывания, но психологическая достоверность их, на наш взгляд, несомненна. В большинстве подобных описаний отсутствует указание на содержание звучащей музыки, неизвестно, о какой музыке идет речь — выделено музыкальное воздействие как таковое*. Впрочем, художественные достоинства музыки, как ни парадоксально, здесь могут и не иметь решающего значения**. Можно сказать, что высшее эмоциональное воздействие носит принципиально «неавторский» характер: не Шопен или Бетховен, а музыка переворачивает душу!

Результат эмоционально-психологического воздействия музыки заключает в себе парадокс. Психологическая глубина личного эмоционального переживания может быть несоизмерима даже с теми огромными возможностями воздействия, которые есть у музыки. Но с другой стороны, подлинно художественное произведение невозможно «вычерпать» до конца даже в самом сильном индивидуальном его переживании; именно поэтому оно вновь и вновь притягива-

* Известно, что здесь Л. Толстой отразил личное впечатление от сонаты Бетховена, которое послужило толчком к написанию повести и предопределило ее название.

** А вот пример из статьи в одной из популярных газет о концертах известного детского хора. После одного из концертов, где исполнялись произведения Дж. Палестрины, солидный бизнесмен и спонсор хора так выразил свои впечатления от концерта: «Вы не представляете, что я пережил! Шок! Меня колотило: чем ты занимаешься?! Думал, разрываюсь или заору...»

*** Характерный пример. В своем письме в редакцию передачи о забытых песнях радиослушательница рассказала о том, как случайно услышанная в тяжелую минуту песня А. Лядовой «Скрипач» буквально остановила ее на пороге самоубийства, к которому подталкивали драматические жизненные обстоятельства. При всем уважении к творчеству композитора, упомянутую песню трудно приписать к шедеврам жанра.

ет к себе человека, на многие столетия переживает и своих авторов, и своих толкователей, завоевывая все новые поколения. По аналогии с известным афоризмом А. Шнабеля можно сказать, что музыка всегда глубже, чем ее можно понять. И с этим, в том числе, связано многообразие гипотез о предпосылках и факторах уникального психоэмоционального воздействия музыки на человека.

2.4. ГИПОТЕЗЫ О ПРЕДПОСЫЛКАХ И ФАКТОРАХ ВОЗДЕЙСТВИЯ МУЗЫКИ

Не будь язык, бесспорно, наивысшим, чем мы обладаем, я поставил бы музыку выше языка и превыше всего.

Göte

НАПРАВЛЕНИЯ ПОИСКА

Вопрос об объективных предпосылках и факторах воздействия музыки окончательного и бесспорного ответа пока не имеет. Поиски ведутся представителями разных наук, выдвигается множество гипотез. Большинство из них стремится найти объяснение мифологической силе музыкального воздействия, о которой говорилось. Выделим несколько основных направлений поиска.

Первое из них видит *предпосылки эмоционального воздействия музыки в опоре ее внутренней организации на закономерности работы мозга, высшей нервной деятельности и психических процессов*. Эти закономерности «моделируются» в структуре музыкальных языков, скрыто «работают» при ее восприятии, обеспечивая психоэмоциональное воздействие. М. Смирнов в свое время акцентировал эту позицию афоризмом: музыкальное произведение представляет собой «набор эмоциональных признаков» [Смирнов М., 1990, с. 10].

Второе направление поиска прямо противоположное. *Звуковая ткань музыки — уникальный акустический объект, способный непосредственно воздействовать на все живые организмы, включая человека*. То есть акустические свойства музыки таковы, что она воздействует на живые организмы за пределами культурных феноменов, сознания, воли и желания.

Третье направление ориентировано на *социально-культурные факторы воздействия музыки*, которые заключены в ее сакральных функциях и мифологической истории****.

**** Существует также гипотеза о том, что музыкальное воздействие связано с активизацией неких архаических слоев психики, связанных с процессами коммуникации гоминид на «доязыковых» стадиях развития. Отсюда объяснение развития музыкальных способностей и одаренности на фоне глубоких патологий

Имеющиеся материалы представляют собой довольно пеструю картину. В некоторых случаях исследователи четко формулируют и обосновывают свои предположения о воздействии музыки, в других — гипотеза существует «по умолчанию», то есть вытекает из данных опытов и идей, на которые ссылаются многие авторы. На основе этих материалов сформулируем несколько обобщенных, «собираательных» гипотез, определяющих ход мысли в конкретных исследованиях.

2.4.1. Гипотеза об универсальных «кодах эмоций»

Внушение тем более действенно, чем более оно косвенно.

В. Бехтерев

Биологические предпосылки воздействия музыки, по мнению исследователей этого направления, определяют два неоспоримых факта: 1. музыка существовала и существует во всех известных культурах; 2. можно найти сходство между некоторыми звуковыми сигналами животных и звуковыми структурами музыки. Так возникает гипотеза о том, что *скрытой основой музыкального воздействия являются особенные врожденные реакции на акустические сигналы, имеющие сигнальное значение*. Такие реакции есть у насекомых и рыб, не говоря о высших животных и человеке [Леви В., 1966].

По-видимому, наибольшее значение могут иметь сигналы, выражающие эмоциональное состояние живого существа, которые другим существом должны интерпретироваться однозначно. Иначе говоря, наследственными механизмами закреплены реакции на связь между определенными параметрами акустического сигнала (тембровысотными и темпоритмическими), активностью организма и окраской общего состояния (удовольствие/неудовольствие), от которых зависит выживание в конкретных условиях среды.

Совокупность таких реакций у высших животных составляет своего рода «эмоционально-акустический код». Он имеет общебиологический характер, поскольку схожи главные сигнальные функции у разных животных и характер реакций в типовых условиях жизни видов и индивидов. «Кодовыми» для человека и животных являются звуковые структуры, связанные с выражением *энергетического* тонуса организма (стеничность/астеничность), его *характера* (возбуждение/расслабление), *активности* (движение/покой), *модальности*

психического и интеллектуального развития, например, у тяжелых аутистов и умных имбецилов. Гипотеза могла бы составить четвертое направление исследований, если бы имела более высокую степень проработанности. На сегодняшний день неясно, о каких именно архаических структурах психики может идти речь и каким образом музыка в ее современном художественно-эстетическом облике может быть с ними связана. Поэтому данная гипотеза здесь не рассматривается.

(положительное/отрицательное). Например, положительные эмоции связаны с высокой ритмичностью, отрицательные — с нарушениями ритмики, дезритмичностью. Реакции на «кодовые» сигналы связаны с рефлексам звукового самовыражения и не осознаются.

Можно предполагать, что «кодовое» значение должны иметь выразительные рисунки базальных эмоций — страха, горя, гнева и радости (см. §1 данной главы). Но этот вопрос не исследован.

С этим могут быть связаны биологические предпосылки элементарных, или так называемых *нормальных* музыкальных способностей, присущих большинству людей (см. гл. 7, §1).

Скрытая основа
музыкальных
языков

Предполагается, что «эмоционально-акустический код» мог составлять древнейшую основу формирования музыкальных языков и средств выразительности. При восприятии музыки мы бессознательно реагируем на единицы биологического «кода», поэтому эмоциональная реакция на музыку относительно не зависит от способности различать логические соотношения музыкальных звуков. И одновременно (в зависимости от объема музыкального опыта и ценности музыки для нас) развертывается реакция на *собственно музыкальные* средства эмоциональной выразительности, то есть уже *музыкальные эквиваленты «кода»* [Леви В., 1992].

Описанная гипотеза может до какой-то степени объяснить возникновение эмоциональной реакции на музыку у маленьких детей, у домашних и даже (если верить сообщениям печати) у диких животных. Однако достоверной расшифровки универсального «эмоционально-акустического кода», если согласиться с тем, что он существует, пока нет. Связи между параметрами акустического сигнала и рефлекторной реакцией могут относиться только к самым простейшим сигналам и базальным характеристикам эмоций (вроде сила/слабость, стеничность/астеничность). Для амбивалентных, многозначных эмоций, возникающих в переживании музыки, такие соответствия просто невозможны.

Время
как «код»

Существует также предположение, что в функции основного эмоционального «кода» может выступить *временная организация музыки*. Темпоритм — наиболее значимая характеристика эмоционального переживания, которую легко «схватывает» и которой неосознанно «заражается» слушатель. (Темпоритм эмоции соотносится прежде всего с частотой дыхания и сердцебиения, но также с более сложными, комплексными психологическими факторами.) Предполагается, что особенности временной организации музыки в перспективе помогут исследователям открыть некоторые скрытые сущностные психологические свойства эмоциональных структур, а не наоборот [Веккер Л., 1981 с.96–97].

Станиславский в свое время акцентировал органическую связь актерского выражения эмоциональных состояний с музыкой и ее восприятием. Динамичное развертывание эмоции во времени он называл «музыкой чувства», «мелодией живой души» [Станиславский К., 1955]. Каждая эмоция, чувство, страсть имеет свой темпоритм, который, видимо, фиксируется в памяти и является толчком для почти мгновенного оживления эмоционального «следа». Если эмоциями и можно как-то управлять, то только при помощи смены темпоритма, считал он. Конечно же, Станиславский имел в виду *образ* эмоции, который в нашем переживании и памяти как бы «свертывается» на темпоритме. При верном темпоритме нужный образ переживания появляется у актера без усилий. Неверный темпоритм убивает и роль, и внутреннее сценическое самочувствие, необходимое для творчества. Подобно музыке, эмоциональное состояние человека полифонично, поэтому разные темпоритмы могут скрытно накладываться друг на друга.

И все же идеи Станиславского не могут быть непосредственно спроецированы на музыкальное воздействие. Коллективное переживание музыки в концертном зале, возможно, имеет иные законы эмоциональных темпоритмов, о которых мы почти ничего не знаем. Иногда микросдвиг музыкального темпоритма в сторону замедления может производить на слушателя впечатление большей эмоциональной углубленности исполнения, но иной раз он способен «убить» эмоциональное воздействие музыки.

Подведем итоги. На сегодняшний день можно констатировать, что гипотезу о встроенных в музыкальную ткань «эмоциональных кодах», в каких бы единицах они ни выражались, невозможно доказать, хотя и невозможно отбросить. Во всяком случае, для считывания таких «кодов» звуковая структура музыки должна восприниматься как некое *сообщение*, или *высказывание*. А это открывает возможность для обсуждения других гипотез.

2.4.2. ГИПОТЕЗА О «ЯЗЫКЕ ЭМОЦИЙ»

Наиболее простые средства, применяемые особым способом, оказываются и наиболее воздействующими.

А. Онеггер

МОДЕЛИРУЮЩИЕ
СВОЙСТВА МУЗЫКИ

Музыка воздействует эмоционально и заключает в себе образы эмоций. Следовательно, воспринимая музыку, мы прежде всего ориентированы на ее эмоциональное содержание. Согласно этой гипотезе, *предпосылкой*

эмоционального воздействия выступают моделирующие свойства музыки, воссоздание в ней контуров эмоциональных структур и характеристик эмоциональных процессов.

Здесь возможны два пути: через воспроизводство музыкальными средствами некоторых характеристик *эмоциональной речи*, либо — через *непосредственное* воспроизводство напряженности, интенсивности, процессуальной динамики, двигательных рисунков, ритмов дыхания пульса, отражающих *эмоционально-психологическое состояние* человека [Назайкинский, Е., 1972; Медушевский, В., 1976.; Медушевский, В., 1980; Холопова В., 2010].

Общее для музыки и эмоционально окрашенной речи как средств коммуникации — *смысловое* значение темпоритма, паузирования и акцентирования, интонационного рисунка, тембровой окраски и силы звучания, фразового строения, характера артикуляции и др. Не случайно проникновенную речь называют «певучей», «музыкальной», а выразительность музыкального звучания передают образами «говорящая интонация», «ясность мысли», «неторопливость высказывания» и пр. Эта общность несомненно отражается в музыкальном воздействии.

Подобно общению с эмоциональным собеседником музыка способна «заражать» своим психоэмоциональным тоном, даже при смутном восприятии ее художественного смысла. Принцип воздействия, как полагают многие исследователи, — подобное вызывает подобное. Отсюда распространенное убеждение в том, что музыка интуитивно воспринимается людьми как язык эмоций. Поэтому маленькие дети раньше и лучше всего реагируют на общий эмоциональный тонус произведения как его *отличительный признак*, на динамические моменты [Самсонидзе, Л., 1987, с. 62].

Можно вспомнить наблюдения героя А. Толстого: «музыка действует как зевота, как смех: мне спать не хочется, но я зеваю, глядя на зевающего, смеяться не о чем, но я смеюсь, слыша смеющегося...» [цит. по: Миньона..., 1991, с. 270]. Видимо, А. Толстой был знаком с трудами А. Бергсона, который утверждал: «...гипнотизирующая власть музыки основана на том, что мы внутренне повторяем звуки, что мы как будто погружаемся в психическое состояние играющего, правда, это состояние оригинально: вы не можете его передать, но оно внушается вам приспособленными движениями всего организма» [цит. по.: Новиков А., 1976, с. 200].

Музыка является специфической знаковой системой со своими средствами организации «сообщения». Образы эмоций — часть

этой системы*. Исследования музыкального воздействия нередко ориентированы на своего рода *семантические шаблоны положительных* (радости, удовольствия) и *отрицательных* (страдания, грусти) *эмоций*. Так, музыка громкая, быстрая, в сравнительно высоком регистре и мажорной тональности, с простой мелодией, консонантной гармонией и четким ритмом более всего ассоциируется с выражением радости и удовольствия. Музыка медленная, приглушенного тембра, в низком регистре, в минорном ладу, с текучими, сложного рисунка ритмом и мелодией, — с выражением страдания и грусти. И хотя эти семантические шаблоны более характерны для классико-романтического стиля, они влияют на эмоциональное переживание современным слушателем *любой* по стилю музыки.

Благодаря *базовому* значению семантических шаблонов, в конкретном произведении они могут воспроизводиться не целиком, а в виде отдельных элементов (лад, ритм, темп, тембр). Эти элементы как бы присваивают себе эмоциональные эффекты всего целого и наделяются функцией вызывать такие эффекты вне контекста. Однако эмоциональный образ музыки зависит от всего комплекса используемых средств, ни одно из которых *само по себе* не определяет его содержание [Медушевский В., 1976, с. 97].

Согласно исследованиям, «мажорность» и «минорность» музыкальных звучаний — как эмоциональные характеристики — неискренними слушателями неуверенно распознаются *вне музыкального контекста*. Громкие аккорды, независимо от ладовой структуры, вызывают часто «мажорные» ассоциации, тихие аккорды — «минорные» [Lundin R., 1957].

Однако на практике, как мы видели, все обстоит не так просто. Эмоциональное воздействие музыки не сводится к заражению некоей эмоцией и ее интерпретацией в контексте содержания произведения. Эффект «сочувствия самому себе», «проекции» внутренних состояний и т. п. заставляет с осторожностью принимать тезис о том, что *переживание* музыки опирается на *восприятие* выраженных ею эмоций.

Многозначность
«языка эмоций» Если развивать языковую аналогию, она может сама себя уничтожить. В частности, не обладает универсальностью принцип вызывать «подобное подобным». Как и любой язык, музыкальный «язык эмоций» имеет свои этнокультурные особенности, а также *принципиальную* много-

* Конечно, музыкальный язык в целом является языком условно. Значение имеет феномен *языковости музыкального сознания* (Бонфельд М, 1996; Торопова А., 2009). Но в данном случае важен вопрос о том, могут ли выражаемые музыкой *образы* эмоций создавать некую *языковую основу* для понимания содержания произведения.

значность, которая выражается в различиях эмоциональных реакций разных людей на музыку.

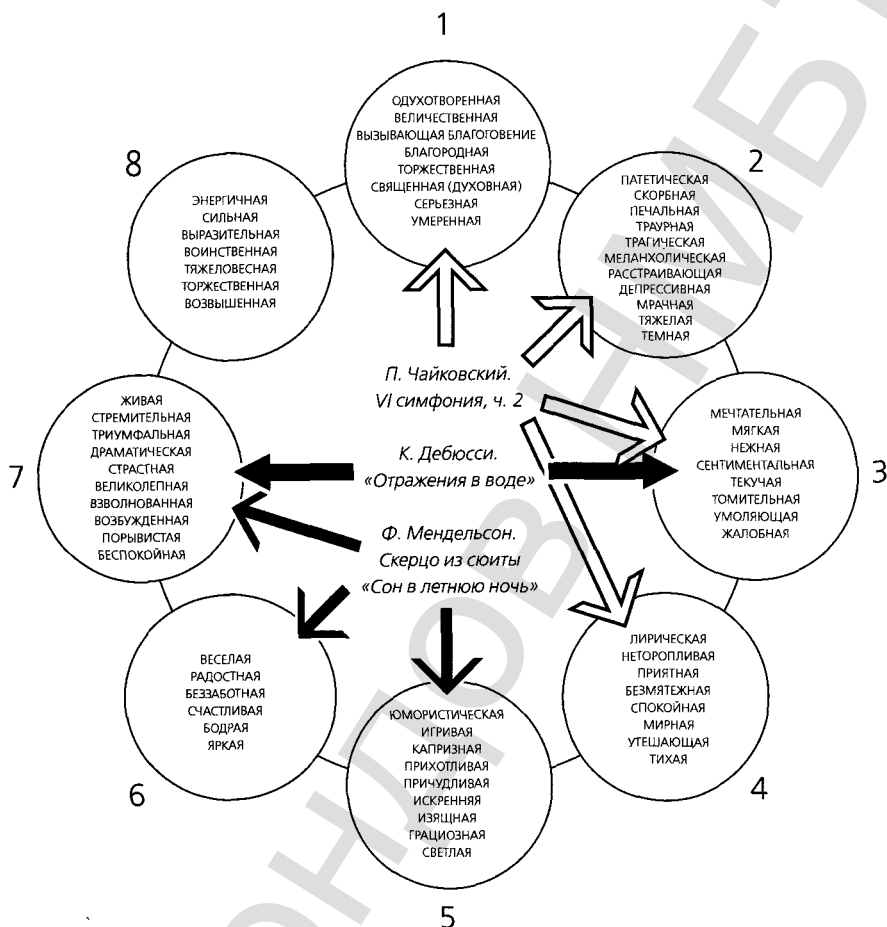
Некоторые исследователи пришли к выводу, что общая эмоциональная реакция на музыку не связана с ладотональной структурой произведения напрямую. А способность описывать эмоциональное настроение музыки не зависит от уровня музыкальных способностей [Lundin R., 1957, p. 144–145].

В качестве примера рассмотрим результаты опытов К. Хевнер середины 1930-х гг. К. Хевнер выстроила круг эмоционально-характеристических групп по принципу семантического родства (соседние группы) и противоположности (противостоящие группы)** [прив. по: Lundin R., 1957, p. 138]. Круг представляет собой плавный переход от высшего (№1) эмоционального модуса (одухотворенность, благоговение) через патетику, мечтательность, лиричность, игривость и грацию — к веселью, стремительности и торжественности. Предполагается, что прилагательные внутри каждой группы выражают оттенки единого эмоционального состояния и могут в какой-то степени заменять друг друга в индивидуальном переживании музыки (См. с. 682).

Участники опытов слушали музыку, а потом заполняли опросные листы, подчеркивая прилагательные, которые, по их мнению, соответствовали эмоциональному характеру прослушанной музыки. Полностью совпадающих опросных листов не было, а колебания слушательских оценок эмоциональной выразительности музыки оказались довольно значительными.

Прилагательными из групп №№ 7, 5, 6 слушатели характеризовали Скерцо Мендельсона из сюиты «Сон в летнюю ночь». Эмоциональное содержание музыки в разных интерпретациях оказывалось то «беззаботно-счастливым», то «изящно-игривым» либо «взволнованно-стремительным». Прилагательные из групп №№1, 3, 2, 4 использовались слушателями для характеристики второй части VI симфонии Чайковского, которая предстала «одухотворенно-величественной», «печально-патетической», «нежно-сентиментальной» и «безмятежно-лирической» одновременно. Эмоциональный характер пьесы

** Отметим, что сходство прилагательных внутри каждой группы условно, поскольку в нее попадают качественно различные характеристики («патетическая» и «депрессивная» в группе №2; «энергичная» и «возвышенная» в группе №8 и т. п.). Стоит напомнить, что значение одних и тех же слов может различаться у людей разного возраста, образования, социальной принадлежности. Это также могло повлиять на результаты опытов, хотя при всех условиях расхождения в слушательских эмоциональных оценках музыки неизбежны. Другие варианты систематизации эмоциональных характеристик музыки: [Холопова В., 2010].



Круг эмоциональных оценок музыки К. Хевнер.

«Отражения на воде» Дебюсси слушатели оценивали прилагательными из групп №3 и №7, то есть противоположными по характеру, например «мечтательный» и «взволнованный». При этом слушатели нередко затруднялись дать общую оценку эмоциональному характеру пьесы. Причины, видимо, связаны как с художественным замыслом — неопределенностью, неуловимым мерцанием отражений на водной глади, так и с невозможностью «зацепиться» слухом за какие-нибудь элементы семантического шаблона эмоций.

Как полагал В. Бехтерев, наиболее однозначный эффект дает однородная по настроению музыка. В произведении, содержащем многократные перемены настроения, итоговое музыкальное воздействие трудно, а иногда просто невозможно предугадать [Бехтерев В., 1916].

Правда, чем проще поставлена перед слушателем задача и чем большее количество слушателей опрошено, тем однозначнее результаты. В одном исследовании [M. Shoen, E. I. Gatewood] 20000 человек разного образования, возраста, музыкального опыта и интересов опрашивались после прослушивания вокальной и инструментальной музыки в записи. Слушатели должны были оценить эмоциональный образ *произведения в целом*, используя слова из списка отобранных заранее характеристик. Статистика показала очевидную тенденцию сходства словесных оценок для каждого произведения, при сохранении индивидуальных различий восприятия [прив по.: Lundin R., 1957, p. 138].

Эмоциональное переживание слушателя зависит от образного контекста, который он сам для себя «конструирует» и который, как мы видели, является проекцией его собственного эмоционального мира. Трагедийная, по мнению музыковедов, музыка может восприниматься публикой как сильная и вдохновляющая; музыка, выражающая тревогу и психологическую напряженность, — как передающая устремленность, а в музыке, выражающей страдание, публика может услышать образы силы и мужества.

Согласно опросам различных групп слушателей (при учете всех факторов — недостаточном уровне художественного развития многих участников, краткости прослушанных фрагментов и пр.), разброс контекстов, связанных с темой 1-й части IV симфонии Д. Шостаковича (до ц. 5 партитуры) оказался значительным и многополюсным. Придумывая образное название для музыкальной темы, слушатели обращались к реальному и к фантастическому миру. Полюсами могли быть: человеческий мир — природный; начало борьбы — победа; положительные эмоции — отрицательные и др. Таким образом, на одном полюсе (у части слушателей) музыка темы предстает как трагедийная, агрессивная, как выражение страдания, страха, смятения, тревоги, торжества зла, а на другом — эта же музыка оказывается сильной, вдохновляющей, возбуждающей, выражающей радость, уверенность, торжество, силу народа [Головинский Г., 1980]. Музыканты-эксперты характеризовали образ темы как наступление жестоких механических сил, сумрачную экспрессию, подчеркивали напряженный тонус музыки, жесткую, грозную окраску, семантику негативной сферы (насилие, безжалостность).

В «Болеро» М. Равеля одних потрясает предчувствие надвигающейся катастрофы, другие наслаждаются атмосферой народного праздника. Как известно, VII симфонию Л. Бетховена называли «воинственной», «пасторальной» и даже «апофеозом танца». Отдельные эмоциональные интонации, — скорби, восклицания,

вопроса, призыва, — объединяющие речь и музыку, видимо, могут восприниматься однозначно. Но в целом однозначное восприятие эмоционального содержания музыки недостижимо.

ЭТИЧЕСКИЕ
ОГРАНИЧЕНИЯ

Музыкальный «язык эмоций» также имеет *принципиальные этические* ограничения. Например, музыка не способна *выразить* и *заразить* слушателя эмоциями стыда, вины, отвращения, любопытства, безразличия, скуки, злобы, раздражения, ненависти и некоторыми другими*. Психологи делают вывод: произведения искусства не могут со всей полнотой выразить все то, что переживает человек; разрыв между сложностью эмоциональных переживаний и экспрессивными возможностями каждой из форм художественного творчества весьма значителен [Рейковский, Я., 1979, с. 160]. Точнее было бы сказать, что произведения искусства и *не должны* выражать *все*, что способен переживать человек, но это уже другая тема.

Поскольку эмоциональная оценка музыки слушателями имеет определенное поле индивидуальных вариаций, являясь результатом опыта, знаний и проекции внутреннего мира, музыка не является «языком эмоций», — убеждены исследователи. Поэтому радостная музыка не снижает состояния тревоги, а у некоторых людей даже повышает ее. Значительно снизить тревожность способна скорее печальная музыка [см.: Красникова Е., 1981, с. 153, 151]. С ними можно соглашаться или спорить, но гипотеза о «языке эмоций» пока не дает ответа на многие вопросы психологии музыкального воздействия.

Если бы музыкальное произведение *могло* «совпадать» с самим собой в восприятии слушателей, то эмоциональное воздействие зависело бы от новизны информации (о теме, намерениях Автора, о его стиле, языке, структуре и жанре произведения и т. п.). Ни с чем не сравнимое переживание своей *личной* причастности к миру духовному, которым мы обязаны музыке, важнее порой, чем художественная «информация», которую заключает в себе конкретное музыкальное произведение. «Музыка выражает эмоции» — это означает, что ее звуковая организация содержит сочетания, которые *могут* иметь символический смысл и будить эмоциональное воображение слушателя.

2.4.3. Идея «символической выразительности» музыки

Многозначность эмоциональной выразительности музыки рождает идею *символической природы музыкального воздействия*. Как подчеркивала М. Юдина, поскольку музыка «не копирует» и «не

* Речь идет о *специфически музыкальных* средствах, то есть о том, что может выразить музыка вне слова, программы, вне взаимодействия с другими искусствами (как в опере) с такой силой, чтобы вызвать аналогичные переживания у слушателя, ввести его в состояния горя, злобы и пр.

удваивает» эмоцию, музыкант «не подражает эмоциям, а творит ее символ, и его (музыканта — М.С.) эмоциональность есть, в сущности, прием символической выразительности» [Юдина М., 1972, с. 204].

Потенциал
символа

В эволюции психики возникновение символа сыграло важнейшую роль, позволив человеку «выбраться» из непрерывности наслаждающихся ощущений и переживаний. Особенность любого символа в том, что его материальная форма (например, начертание) всегда имеет *переносное* значение. Смысловой потенциал символа не совпадает с формой выражения, но и не противоречит ей (круг — символ бесконечности, но он не может быть, к примеру, символом справедливости, как весы не могут стать символом бесконечности). Символ всегда, если можно так выразиться, *больше самого себя*, поскольку его предназначение — связывать и соединять.

У древних греков *сύμβολα* назывались осколки глиняной пластинки, подходящие друг к другу по линии облома. Один осколок пластинки человек брал с собой, отправляясь в далекий путь на долгие годы, а другой оставался у людей, с которыми его связывали отношения союза или проксении** (наследственной дружбы, наподобие кавказского куначества). Годы неизбежно накладывали отпечаток на внешность, но и через много лет люди могли узнать друг друга, совместив осколки целого.

Символическое содержание не лежит на поверхности, в него надо «вживаться», его приходится «открывать», истолковывать. В искусстве смысл символа неотделим от его образной структуры, что не мешает ему оставаться принципиально многозначным [Аверинцев С., 2001]. И чем содержательнее символ, тем более он многозначен. Через многонаправленное сцепление смыслов мы — слушатели, зрители и читатели — добираемся в конечном счете до смысла произведения, до смысла самого искусства. Символ всегда может вступить в неожиданные связи, изменить свою сущность и непредвиденным образом деформировать свое окружение [Лотман Ю., 1992].

Когда музыка «Пасторальной» симфонии Бетховена звуковым фоном сопровождает советский документальный фильм о лесорубах, это возвышает их ударный труд, не разрушая произведения. Когда органная композиция со стилистическим намеком на музыку Баха сопровождает эротическую сцену в мелодраме, то и здесь задача состоит в том, чтобы

** Проксения — в Древней Греции специфический институт гостеприимства и защиты пришельцев. Проксения могла связывать отдельных людей, роды, представителей разных земель и народов.

придать сцене некий возвышенный смысл (если не принимать во внимание художественный вкус авторов данных фильмов).

Когда-то Лосев заметил: *смысл музыки никогда и ни при каких обстоятельствах не может быть выведен при помощи каких бы то ни было физических, физиологических или психологических признаков* [Лосев А., 1923, с. 13]. Эти признаки могут относиться только к звуковой форме и процессу ее истолкования, но они ничего не говорят нам о содержании, ради которого возникают художественные символы. Впрочем, и сама музыка выступает символом сложных, текучих, таинственных явлений мироздания и бытия.

**ПРЕДСТАВЛЕНИЯ
И АССОЦИИАЦИИ —
МАТЕРИАЛ**

Как полагает В. Медушевский, механизм эмоционального воздействия музыки опирается на *интуитивные представления* о динамике и структуре эмоций, которые есть у каждого человека. Музыка своими сред-

ствами воссоздает эти *представления* — *обобщенные образы* эмоциональных переживаний и состояний. Такие обобщенные образы, в свою очередь, вызывают у слушателя множество ассоциаций из жизненного и музыкального опыта. Все это переплавляется в *художественно-музыкальных* эмоциональных переживаниях [Медушевский В., 1976, с. 56]. И поскольку жизненные эмоции — только исходный материал музыки, она «не может и не должна быть слепком эмоции» [там же, с. 57]. Качественные преобразования жизненных эмоций в музыке состоят в преувеличенном выражении тех или иных их сторон, в сочетании несочетаемых признаков или в преднамеренно неполном их воспроизведении. Словом, в музыке эмоциональное переживание не «моделируется» в точном смысле слова.

Символическое восприятие слушателем событий, явлений или действий в музыкальном произведении — условие его *художественного* переживания (иначе сильное эмоциональное переживание может стать травматичным*). Многие из рассмотренных выше явлений можно объяснить свойствами символической выразительности. Среди них — «недостоверность» эмоциональных моделей, на которую обратил внимание В. Медушевский, разброс эмоциональных оценок произведения, индивидуализированный характер воздействия музыки. Выраженная в музыке эмоция оказывается в потенциальном множестве разных контекстов и *не имеет ценности сама по себе*.

* Автор был свидетелем подобного явления во время концерта в интернате для умственно отсталых детей: пьеса «Баба-яга» из «Детского альбома» П. Чайковского в исполнении струнного квартета вызвала у одного из ребятишек состояние, близкое к ужасу, истерику со слезами. Перед этим ребенок слушал музыку очень внимательно, реагировал эмоционально, но в силу особенностей своего психического статуса был неспособен к символическому восприятию образа пьесы, переживая музыку *непосредственно*.

Отсюда сила воздействия музыки может определяться обстоятельствами, не имеющими отношения к ее эмоциональному содержанию. Точно заметил Хазрат Инайят Хан: «Я видел чудеса, сотворенные посредством психической силы музыки, но они происходили только тогда, когда было благоприятное окружение: пять или шесть человек, лунная ночь, восход или закат солнца. Кажется, что сама природа помогает исполнить музыку, и они работают вместе, потому что они есть одно. Если великому оперному певцу или скрипачу-солисту придется играть перед десятью тысячами человек, при всех своих способностях он не сможет затронуть каждую присутствующую душу» [Хазрат Инайят Хан, 1997, с. 176].

Благодаря символической природе эмоциональной выразительности музыка может «перевернуть душу», заставить человека пережить чувства, которых он никогда не переживал и не знал о том, что способен их пережить.

Принцип символической выразительности не означает, что произведение можно «разложить» на отдельные символы эмоций. Речь идет только *о психологическом механизме переживания смысла*. Акустические, временные, интонационные и иные характеристики музыкального произведения указывают на смыслы, которые из самих этих характеристик невозможно вывести. Удивительно одно наблюдение Лосева: «интересная вещь: мелодия «Травиаты», не рисуя и не будучи способной рисовать запредельную мглу и гнусность бытия, *все-таки как-то указывает на нее*, хотя это нисколько не мешает ее музыкальному оптимизму» (курсив автора) [Лосев А., 1996, с. 93].

В некоторых руководствах по психотерапии символический план отбрасывается. Образы эмоций, выраженные музыкальными средствами, наделяются функцией вызывать подобное в слушателе. Отсюда сложные музыкальные произведения низводятся до примеров конкретных эмоций. Например, вторую часть VIII симфонии Шостаковича характеризуют как выражение гнева и раздражения, третью часть VI симфонии Чайковского — как выражение бодрости и оптимизма.

Благодаря многозначности и динамичности контекстов, воздействие музыки не ограничено во времени. Если в обыденной жизни эмоциональное значение разных объектов со временем «выветривается», то повторные прослушивания любимой музыки, даже спустя многие годы, могут доставлять все большее наслаждение.

Музыка и эмоциональный мир человека связаны специфическим феноменом «эмоциональной рефлексии». Традиционно рефлексию принято связывать преимущественно с мышлением и, соответственно, со словом, с выведением содержания переживания на

понятийный уровень. Однако в отношении эмоциональной жизни разум действует разрушительно, слово — лишь ярлык для эмоции, не проясняющий ее особенное неповторимое содержание. Человек нуждается в том, чтобы воспринимать свой внутренний мир с сохранением всех эмоционально-чувственных и смысловых оттенков. Ему важно сознавать свои эмоции и чувства психологически достоверно, адекватно самому переживанию, — как бы в его «собственном материале», не переводя эмоцию в слово, не теряя ее чувственной живости и глубины. Эмоциональная рефлексия совершается в невербальной, непонятийной, символической форме и не уводит от собственного содержания музыки, а приводит к нему.

Эмоциональная структура музыки поддается словесному описанию так же плохо, как и структура эмоциональной жизни человека. Процессуальность, текучесть, полифоничность, «несхватываемость» — общие характеристики для музыкальных и эмоциональных процессов. Можно сказать, что эмоциональные рефлексии (самонаблюдения) человека «музыкаподобны», а музыкальные рефлексии — неизбежно эмоциональны.

«АТМОСФЕРА» —
ДУША ВЕЩИ

Одно из своеобразных преломлений идеи символической выразительности искусства — учение М. Чехова об *атмосфере*. Настроение человека, за-

мечает он, создает вокруг него некую душевную атмосферу, эмоциональное поле, воздействующее на окружающих. «Каждый пейзаж, каждая улица, дом, комната имеют свою атмосферу. Иначе войдете вы в библиотеку, в госпиталь, в собор и иначе в шумную гостиницу или музей, если вы, как в музыку, «вслушаетесь» в окружающую вас атмосферу. <...> Разве не приходилось вам замечать, как произвольно меняли вы ваши движения, речь, манеру держаться, когда вы попадали в сильную, захватившую вас атмосферу? Как ваши мысли принимали другое направление, как помимо вашей воли новые чувства и настроения охватывали вас?» [Чехов М., 1986, с. 170]. Нечто подобное есть и у пьесы, только атмосфера, в которой протекает и которую излучает спектакль, пронизывает всех и не зависит ни от кого в отдельности. Это — *душа* спектакля.

Из *метафоры* «атмосфера» у М. Чехова превращается в *термин*, обозначающий психоэмоциональное отражение художественно-смысловой ткани произведения. Атмосфера передает публике содержание, истинный художественный *смысл* слова, сцены и всей пьесы, замысел режиссера, автора и актеров. Спектакль вне ощущения атмосферы мертв, и зритель смотрит как бы в психологически пустое пространство; на сцене царят общие, плоские чувства, нет ансамбля и художественного целого. Актеров атмосфера вдохновляет, наделяет творческой свободой и ведет за собой. Если попытаться *сыграть* ее, она исчезает, разрушается.

Атмосфера воссоздается воображением, а не реальным эмоциональным состоянием актера. «<...> Мы можем вообразить, что в воздухе разлита печаль. Но было бы ошибкой пытаться *чувствовать* саму печаль. Нет, она разлита всюду вокруг нас, но сами мы свободны от нее. <...> мы должны постараться быть в гармонии с этой воображаемой атмосферой» [Чехов М., 1986, с. 160–161]. Тогда у актера появляются новые краски, интонации, движения, его игра становится тоньше, выразительнее.

Атмосфера, по М. Чехову, не вытекает из сюжета, событий или идеи спектакля, как душа человека не определяется строением его тела или особенностями интеллекта. Но, вместе с тем, она и не субъективна, через нее просвечивает содержание вещи, через нее актер и зритель способны проникнуть в это содержание.

«Живя в атмосфере пьесы или сцены, вы будете открывать в них все новые психологические глубины и находить новые средства выразительности. Вы будете чувствовать, как гармонично растет ваша роль и устанавливается связь с партнерами. <...> вы переживете счастье: вас ведет невидимая рука, чуткий, мудрый, правдивый «режиссер»! <...> И много ненужных усилий отпадут сами собой <...> Вы переживете ее как род *предвидения* вашего будущего сценического произведения *в целом*» [Чехов М., там же, с. 198].

Сходный феномен характеризует, на наш взгляд, любое подлинное произведение искусства и литературы. Можно сослаться на знаменитый психологический анализ Л. Выготским рассказа И. Бунина «Легкое дыхание». Впечатление по прочтении рассказа противоположно тому, которое должен вызывать сюжет, — путаная жизнь и трагическая гибель провинциальной гимназистки. По Выготскому, «Легкое дыхание» — доминанта рассказа, а по Чехову — его атмосфера.

Писатель, по словам Выготского, достигает эффекта «освобождения, легкости, отрешенности и совершенной прозрачности жизни <...> события соединены и сцеплены так, что они утрачивают свою житейскую тягость и непрозрачную муть; они мелодически сцеплены друг с другом, и в своих нарастаниях, разрешениях и переходах они как бы развязывают стягивающие их нити; они высвобождаются из тех обычных связей, в которых они даны нам в жизни и во впечатлении о жизни <...> и самый этот рассказ об ужасном почему-то носит странное название легкого дыхания, и почему-то все пронизано дыханием холодной и тонкой весны» [Выготский Л., 1968, с. 191, 200, 203]. Не случайно у Выготского возникает ассоциация с мелодией, которая «большее» своей звуковой формы — ритмизованной последовательности тонов.

Именно «душа вещи» воздействует на эмоциональное переживание зрителей, читателей и, конечно, слушателей. «Души» великих музыкальных произведений гораздо богаче и неизъяснимей, чем это дано почувствовать слушателю. Поэтому бодрая музыка не избавляет от печали, а печальная может внушать оптимизм и веру в себя. «Атмосфера» вещи объединяет всех участников музыкального процесса — композитора, музыкантов и слушателей. Если ее не чувствуют музыканты, то исполнение лишается глубины и проникновенности. Если слушатель ее не ощущает, то переживание музыки сводится к эмоционально окрашенным «событиям» текста, — но за пределами содержания самого произведения.*

В музыке любые эмоциональные оценки — если это *исключительно* эмоциональные оценки — являются одновременно слишком конкретными и слишком условными, зависящими от самых различных факторов, в том числе и случайных для произведения.

Так, в одном из экспериментов исследователи проверяли достоверность оценки критиками Я. Хейфеца как исполнителя, которого обвиняли в эмоциональной холодности игры. Слушатели («опытные» и «наивные») оценивали степень эмоциональности исполнения, сравнивая игру двух скрипачей в записи. Я. Хейфец в каждой паре мог стоять и первым номером и вторым. Обнаружилась тенденция: первое исполнение из каждой пары прослушанных записей производило впечатление более «холодного» [Farnsworth P., 1952].

В размышлениях о музыке неизменно присутствует указание на некий очевидный для музыкального уха фактор, который и составляет смысл и специфику этого удивительного искусства. Как заметил Ф. Мендельсон, «музыка определеннее слов, и попытка выразить ее словами затемняет ее. <...> слова кажутся мне туманными, двусмысленными, непонятными, сравнительно с истинной музыкой, наполняющей душу тысящей вещей лучших, чем слова. То, что мне говорит музыка, что я люблю, это представляется мне скорее слишком *определенным*, чем слишком *неопределенным*, чтобы его можно было объяснить словами» [цит. по: Рибо Т., 1901, с. 138]. А. Сабанеев не смог найти нужного слова, а привычные слова он заключает в кавычки: «музыка способна вызывать прежде всего „настроение“, какой-то трудно передаваемый словами общий тон душевного (психического) состояния, она вызывает, как при-

* Вроде такого, например: «Как часто юморист Бетховен дает нам гениальные образцы классической неповторимости и беспомощности какого-нибудь фагота, попавшего в эфирную, легкую, кокетливую обстановку грациозных скрипок ...» И это о III симфонии! [Неустров А., 1890, с. 49].

нято говорить, „чувства“. <...> Иногда, конечно, можно подобрать слова, выражающие „подобные“ же чувства, но огромная масса „чувств“, вызываемая музыкой, не укладывается в слова „печаль“, „радость“, „веселье“ — эти чувства гораздо тоньше и причудливее» [Сабанеев Л., 1925, с. 144].

А. Юсфин предложил обозначить его как «фактор-Х» — психоэнергетический континуум, который связан с «духовной субстанцией» музыки, стоящей за звуковой структурой ... легко и естественно осознаваемой, но пока не имеющей точного понятного „перевода“» [Юсфин А., 1990, с. 11].

Возможно «душа вещи», или «атмосфера» произведения, как-то вбирает духовный модус исторического времени, но и в этом случае не прямо и точно, а по законам символической отраженности. (Вспоминается афоризм М. Жванецкого: «Музыка покрывает эпоху, как выпавший снег грязный город...»)

2.4.4. Акустико-физиологическая гипотеза

ПРЯМОЕ
ВОЗДЕЙСТВИЕ
МУЗЫКИ

Многие исследователи убеждены, что уже с момента рождения каждый человек способен воспринимать музыку. Акустико-физиологическая гипотеза исходит из убеждения, что музыка оказывает *прямое воздействие* на неосознаваемом уровне. Сила воздействия заключена в акустических свойствах музыкального тона и физических свойствах музыкально-звукового потока. *Как частотный поток значительной интенсивности, упорядоченный на основе принципов организации биологических систем, музыкально-звуковой поток вступает в резонансное отношение с биоритмами живого организма и мозга.* Эта гипотеза дает другое объяснение воздействию музыки не только на человека, но также на животных и растения (если согласиться с тем, что последнее доказано).

У человека частотные сигналы через органы слуха преобразуются в нервные сигналы мозга. И они же непосредственно передаются внутренним органам и тканям тела, влияя на работу сердечно-сосудистой, иммунной и нервной системы**. Внутренние органы резонансно откликаются на близкие их биоритмам значения музыкальных «частот», изменяя физическое и психическое самочувствие в определенном направлении.

** К этому же ряду относится гипотеза о воздействии музыки на клеточном уровне организма. В таком случае музыка должна выступать потоком агрессивных сигналов, требующих защитной адаптации организма, включая сдвиги гомеостаза на клеточном уровне. Но стоит ли здесь говорить о *музыкальном* воздействии?

МЕХАНИЗМ РЕЗОНАНТНОСТИ ЧАСТОТНОГО ПОТОКА

Некоторые структурные принципы активности мозга удивительным образом соразмерны ритмике и структурным принципам организации музыкальной ткани в наивысших образцах музыкального искусства. Мозг «перенастраивается» на частотные структуры звучащей музыки, его активность резко возрастает, усиливается взаимодействие полушарий, а также подкорковых центров и коры. В долгосрочном плане, как полагают исследователи, под воздействием музыки повышается уровень интеллекта и эмоциональная реактивность человека. (Понятно также, почему особое значение должен приобретать ранний музыкальный опыт ребенка, включая пение, музицирование, слушание музыки, движение под музыку.)

Исследователи убеждены, что музыка способна синхронизировать биоритмы чуть ли не всех уровней, начиная от биоволновых процессов мозга и кончая ритмами тонких вибраций тканей тела, ритмами дыхания, мышечной, сердечной активности и пр. Выделены как наиболее благоприятные частотные диапазоны музыкальной высоты и ритмопульса, так и неблагоприятные, способные действовать на мозг и организм разрушительно.

Бета-волны (частота от 13 до 20 герц, по другим данным до 40 гц) генерируются нашим мозгом, когда мы бодры, сконцентрированы, сосредоточены, а при их доминировании мы испытываем тревогу, страх и панику. *Альфа-волны* (частота от 8 до 13 герц) доминируют в состояниях спокойствия, расслабленности, умиротворенности, возвышенных переживаний. Периоды пиковых творческих способностей, медитаций и сна характеризуются *тета-волнами* (частота от 4 до 8 герц) соответствуют переходным состояниям между бодрствованием и сном, в том числе глубокой медитации. *Дельта-волны* (от 0,5 до 3 герц) характеризуют бессознательные состояния, в том числе такие специфические как глубокий транс. Чем медленнее волны мозга, тем более расслабленное и умиротворенное состояние мы испытываем. Предполагается, что с помощью направленного воздействия музыки можно добиться сдвига от бета-волн в направлении альфа-диапазона, повысив таким образом общее самочувствие и внимательность, и наоборот: войти в состояние расслабленности и покоя.

По мнению некоторых авторов, за тяготением человека к определенной музыке стоит потребность в конкретных, полезных или приятных для его организма и мозга частотных воздействиях. У этой гипотезы, несомненно, мифологические истоки, в частности известный многим культурам миф об изначальном структурном единстве космогонических и музыкально-звуковых процессов. «Правильная», «полезная» музыка не противоречит этому единству и потому является благом для человека.

**АКУСТИЧЕСКОЕ
«ВЕЩЕСТВО» ИЛИ
ВЫСКАЗЫВАНИЕ?**

Следует отметить, что результаты исследований в данной области пока немногочисленны и противоречивы. Важно другое. Музыка здесь выступает как «акустическое вещество», которому придаются разнообразные значения: катализатора развития, лекарства, средства, способного вызывать наркотическое опьянение, отравление или эпилептические припадки, и т. п. Однако для человека, в отличие от животных, *музыка является высказыванием* в первую очередь, а в последнюю — высокоорганизованным частотным потоком широкого спектра*. Человеку важно, как связаны звуки и что эти связи выражают. Реакция на музыку зависит от способности интеллекта улавливать и истолковывать эти связи. Здесь динамика мозговой активности и физиологических процессов организма выступает *следствием* реальной и/или подразумеваемой *встречи человеческих сознаний* — если, конечно, речь идет о музыке.

2.4.5. Акустико-психологическая гипотеза

Акустико-психологическая гипотеза также исследует предположки *прямого* воздействия музыки на человека. Но акценты здесь другие и связаны они со специфическими особенностями работы слуха и зрения.

Звуковые сигналы требуют значительного напряжения внимания, отсюда их повелительный характер. Во многих языках слова, означающие «слушать» и «повиноваться», имеют общий корень.

Например, русские «слушать» и «слушаться», нем. *hören* — *gehören*, англ. *obey* и франц. *obeir* происходят от лат. *oboedio* — слушать, повиноваться; греч. *akouo* — то же [Розов А., 1981, с. 84].

Звуки окружающей среды внедряются в сознание почти беспрепятственно, к тому же неравномерно, нерегулярно и одновременно из нескольких, не связанных между собой, источников в разных местах. Акустический фон разнороден, изменчив, неупорядочен, навязчив, требует постоянной настороженности внимания. Его можно назвать психологически агрессивным. Насыщенное звуковое поле как бы подчиняет себе слух человека. Видимо поэтому слуховой канал стал главным средством столь важного для человека речевого общения.

* Нам представляется, что ссылки на некие позитивные эффекты в поведении крыс под влиянием музыки Моцарта некорректны. Поскольку в мире крыс нет музыки и не существует Моцарта, речь может идти о воздействии на животных некоего акустического потока с определенными биологически значимыми характеристиками. Но и такой подход далеко не бесспорен.

**ПРЕОБРАЗОВАНИЕ
АКУСТИЧЕСКОГО
ПОТОКА**

В отличие от акустической, зрительная «картинка» гораздо более организована, целостна и устойчива, ограничена тем, что находится в поле зрения.

Зрительные впечатления можно удерживать и «рассмотреть», а слуховые быстро исчезают, и вернуться к отзвучавшему сигналу нет возможности. Правда, слышимые звуки можно попытаться воспроизвести, но они при этом изменятся.

Согласно акустико-психологической гипотезе воздействие музыки связано с тем, что в ее организации использованы структуры зрительных образов. Иначе говоря, *некоторые особенности зрительных сигналов перенесены в сферу слуховых* [Розов А., 1981, с. 87]. Среди них — однородность, организованность, упорядоченность, симметричность, повторность, возможность многократно возвращаться к ранее слышанным звуковым сигналам, целостно схватывать всю акустическую «картинку», подобно зрительной. На это направлены все средства музыкального языка и выразительности: тембр, ритм, ладо-тональная система, мелодия и гармония, фактура, формообразование и пр. Не случайно в музыкальной терминологии и метафорических характеристиках преобладают заимствования из зрительного опыта — «высота», «краска», «форма» и т. п. Такая высокая упорядоченность звукового потока — музыкальной акустической «картинки» — защищает от акустически агрессивной среды обитания, доставляя удовольствие слуху и становясь потребностью для него.

**Многое
ОСТАЕТСЯ
НЕПОЯТНЫМ**

Однако данная гипотеза не объясняет, почему музыка воздействует на людей не всегда, не на всех и по-разному. (Например, звучание органа у одних людей вызывает ощущение возвышенной приподнятости, а другие испытывают подавленность.) Более того, сама музыка может создавать ощущение перенасыщенной, агрессивной акустической среды, вызывая раздражение, гнев и создавая своего рода комплексы «защиты от музыки», заостряя проблемы «музыкальной экологии» [Юсфин А., 1990]. Конечно, к музыке тянутся люди с тонким слухом, именно они должны наиболее остро чувствовать изматывающую навязчивость и хаотичность акустической среды. Возможно, для них эта гипотеза до известной степени верна.

2.4.6. О «ритуальной магии» воздействия

В основе этой гипотезы — *культурно-психологические* феномены, происхождение которых имеет надбиологический характер. Как уже отмечалось, в большинстве мировых культур музыка изначально связана с сакральными обрядами контакта с *Иной* (как высокой, так и темной) реальностью. (*Невидимое* может обнаружить себя,

прежде всего, в звуке, и в этом предпосылка *магичности звука* как такового.) Контакт требует особого психологического состояния, позволяющего выйти за пределы *Этой* реальности, и соответствующих ритуальных инструментов. Возникает нерасторжимое единство *ритуала*, символизирующего сопричастность высшим силам, и *особого состояния сознания*, присущего религиозному опыту.

Отметим, что эти состояния имеют некоторое сходство с патологическими или пограничными (между здоровьем и болезнью) состояниями психики. Вопрос о границе между «священным безумьем» (Н. Гумилев) и психопатологией плохо исследован. Предположительно, имеет значение эмоциональная окраска состояния (положительная в первом случае и отрицательная во втором), а также степень осознанности смысла и наличие специфических механизмов (психотехник) управления сакральными состояниями.

Само по себе ритуальное поведение имеет важную психологическую, даже психотерапевтическую, функцию. Через систему символов ритуал упорядочивает сложную, многозначную ткань индивидуальных переживаний. С другой стороны, следование ритуалу, даже при незнании точного смысла его компонентов, выводит за границы бытового поведения и тем самым почти автоматически «возвышает» происходящее.

Связь между сакральным ритуалом и измененными состояниями сознания сильна настолько, что любой элемент ритуала в представлениях людей берет на себя (или может брать) ответственность за психологический и духовный результат. Ритуал мог включать в себя прохождение через физический и психологический стресс (например, голод и страх), прием галлюциногенов (растений и грибов), а также коллективное музицирование или ритмические движения под музыку. Во время обрядов происходило высвобождение эмоциональных реакций, а шаблоны ритуального поведения обуславливали активно-двигательное расходование энергии или, наоборот, медитативное расслабление.

Музыка как один из элементов ритуала берет на себя сакральные функции, ее переживание неразрывно связывается с некоторыми шаблонами поведения, имеющими сакрально-ритуальные истоки. Эта связь носит характер архетипа (врожденный след коллективного бессознательного) и воспроизводится помимо нашего сознания и воли, усиливая психоэмоциональное воздействие — такова суть гипотезы «ритуальной магии музыки».

ЗНАЧЕНИЕ ОСОБЫХ
СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ

Сакральные мифы определяли не только «сценарии» ритуалов, но и символический смысл измененных состояний сознания. В транс впада-

ли мифологические герои и пророки. Тысячелетиями считалось, что духовная экзальтация ведет к мудрости, безумие свидетельствует о наполненности Божеством, Духом [Элиаде М., 2002].

В подобных состояниях мир, вещи и их отношения открываются человеку иными сторонами и свойствами, возникает чувство высокой значимости и ценности происходящего. Наблюдается качественное изменение ощущений, восприятий, в особенности пространства, времени, собственного тела. Теряется ощущение контроля, критического отношения к окружающему, усиливается внушаемость. Глубокая сосредоточенность, направленность внимания «внутрь» сочетается с переживанием свободы, спонтанности. Мысли приходят как бы готовыми, знание возникает «ниоткуда», понимание наступает внезапно, память открывает самые дальние свои тайники.

У. Джемс в свое время утверждал, что так называемые мистические состояния сознания заставляют человека придавать «сверхчувственное» значение обычным жизненным впечатлениям и представлениям, возбуждая «духовную жизнедеятельность» [прив. по: Элиаде М., 2002, с. 232]. Многие явления современной культуры свидетельствуют о том, что у людей есть сильная потребность в таких состояниях, выводящих за пределы повседневной монотонности существования и позволяющих ощутить привычные вещи в необычном свете.

Разновидностей измененных состояний сознания, как и способов их достижения, множество. Поэтому обозначающие их термины («транс», «экстаз», «эйфория» и др.) в разных работах могут иметь разные значения.

Этимология названий сохраняет память о ритуально-магических истоках подобных состояний. Так, экстаз (греч. *ek* — из, *stasis* — спокойствие, положение) по прямому смыслу как бы выступание из себя, исступление, а по определению исследователя, — высшие переживания со все уменьшающимся Я-ощущением [Дерябин В., 1986]. Транс (лат. *trans* — сквозь, через) — особое состояние психики, в котором изменяется характер контроля сознания над обработкой информации. Изменяется самовосприятие: возникает ощущение «парения духа», переживаемого как пребывающего вне тела, времени и пространства, наблюдающего за происходящим как бы со стороны. (Как отмечалось в гл. 5 §3, сходные состояния наблюдаются очень редко во время вдохновенных сценических выступлений у музыкантов.)

Поскольку состоянию священного экстаза придавалась особое значение, большую роль приобретала личность шамана, жреца и т. п. Можно сказать, что не столько некие специальные («экстрасенсорные») способности, сколько личностные качества обуславливали его

профессиональную специализацию: умение приводить в движение психические силы, дремлющие в людях, а также коллективную силу всего сообщества [Кабо В., 2002].

Музыкальное искусство, вместе с сакральной, магической, духовной ценностью, унаследовало некоторые элементы сакральных ритуалов, точнее, связанные с ними формы музыкального поведения.

Историки культуры выделяют две основные формы «магического» поведения в измененных состояниях сознания — *галлюцинаторный транс* и *истерический транс* (последний также называют трансом одержимости) [Белик А., 1990]*. Они встречаются в древнейших сакральных ритуалах у разных этносов и в разных культурах в индивидуальной или коллективной форме, когда множество людей оказывалось в едином психологическом состоянии.

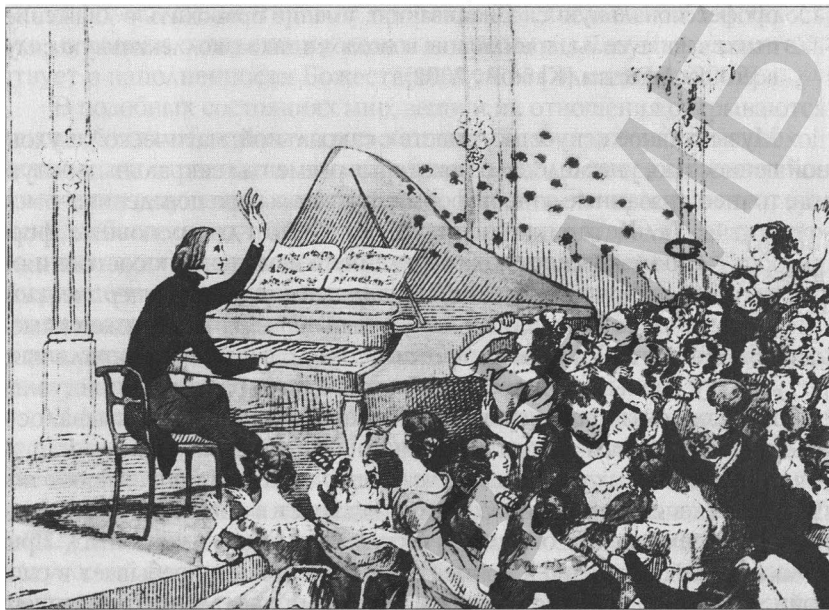
Особенность *галлюцинаторного транса* в том, что человек погружается «в себя» и в воображении вступает в контакт с *Иной* сущностью (в сакральном обряде — с божествами, духами и т. п.). При колоссальной внутренней концентрации внешне он пребывает в спокойной позе (с ненапряженными мышцами), взгляд сосредоточен, глаза закрыты (полузакрыты). Выйдя из транса, обычно он отчетливо помнит все свои переживания и ощущает себя духовно обновленным. Галлюцинаторный транс чаще всего был прерогативой мужчин.

В *трансе одержимости* тело человека становится проводником воли и «голосом» (в прямом и переносном смысле) неких сакральных сущностей. Сознание человека как бы замирает, освобождая место сознанию «пришельца». Не случайно, выйдя из транса, он ничего не помнит. Транс одержимости был более характерен для женщин.

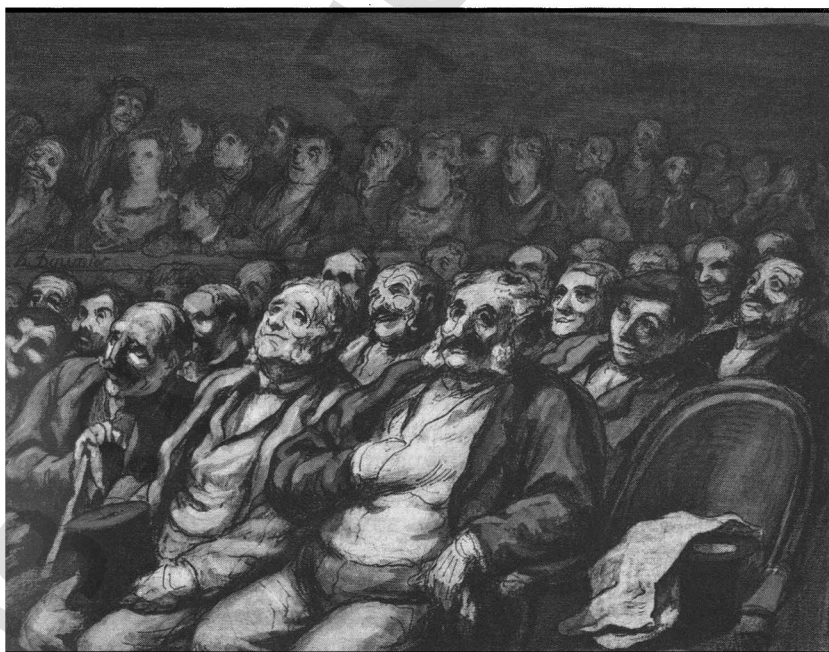
Переживание музыки и сегодня связано с определенными шаблонами поведения людей, социальными ритуалами. В этих ритуалах можно заметить следы древнейших форм сакрального транса. Так, норма поведения посетителя филармонического зала ближе к галлюцинаторному трансу. Она предписывает слушать музыку «погруженным в себя»: в спокойной, ненапряженной позе, полузакрыв глаза или с неподвижным открытым взглядом, с едва заметной эмоциональной мимической реакцией.

Правда, на ранних этапах становления концертной жизни публика могла вести себя иначе: возбужденные слушатели выражали свое отношение криками, стонами, вздохами и рыданиями, активными телодвижениями [Насонов Р., 1999]. Такое поведение слушателей больше напоминало состояния истерического транса.

* Напоминаем, что речь не идет о трансе в узком медицинском смысле слова.



На концерте Ф. Листа.



О. Домье (1808–1879). На концерте («Музыка зала»).

В романтическую эпоху экстатическое, граничащее с истерией поведение слушателей на концертах великих виртуозов не было редкостью почти до последней трети XIX в.

С. Фейнберг назвал «обязательной униформой» того времени внешний облик артиста с откинутыми на плечи волосами «листовской» прически, рассеянно блуждающим взглядом, неестественной бледностью лица, небрежными, размашистыми движениями. Все это должно было, по его словам, «говорить о жутких „потусторонних“ силах, помогающих — и далеко не безвозмездно — исполнителю, преодолевающему нечеловеческие трудности». Но репертуар такого артиста составляли чаще всего легкие, незатейливые, «добродушные» произведения [Фейнберг С., 1969, с. 121].

При переживании состояний, близких к трансу одержимости, разум не управляет поведением, и человек (будь то слушатель или исполнитель) входит «в музыку» всем телом и всем своим существом; он становится проводником и выражением ее магии. У разных народов при вхождении в священный транс наблюдаются коллективные ритмические движения людей; аплодирующие в такт музыке руки, поднятые над головой. Такое поведение типично сегодня для посетителей рок-концертов, которым предписано «выходить из себя» — непрерывно двигаться, размахивать руками, кричать, свистеть и пр.

Следы двух моделей сакрального переживания можно наблюдать у музыкантов-исполнителей, в рисунках медитативной («аполлонической») или экстатической («дионисийской») сценической маски [Старчеус М. С., 2003]. В каждом случае маска символизирует способ «контакта» с некими *Иными* силами.

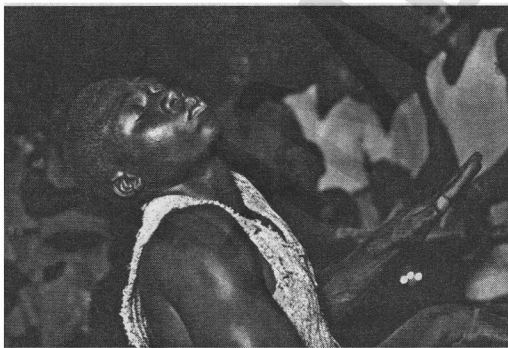


На концерте рок-музыки.

Состояния глубокой внутренней сосредоточенности (близкие галлюцинаторному трансу) в большинстве культур являются психологическим символом высокой музыки, высших мистических состояний в процессе музицирования, подлинного погружения исполнителя в музыку. Подобные состояния часто характеризуют аллегорических персонажей, выражающих существо понятия Музыка.



Музыкантша (деталь
«Айтрамского фриз»).
I век н.э. Бактрия.
Центральная Азия.



Барабанщик из Заира.



Б. Антелами. Статуя музыканта с баптистерия в Парме. II половина XII в.



Д. Хальс (1591–1656). Виолончелист.

Я. Йорданс
(1593–1678).
Три бродячих
музыканта.



Д. де Кваде Ван
Равенстейн
(ок. 1565–1570 —
ок. 1612–1619).
Аллегория музыки.



Рембрандт (1606–1669).
Аллегория музыки.



Л. Липпи (1606–1665).
Аллегория музыки.

**ОСТАТОЧНОЕ ЯВЛЕНИЕ
ТРАДИЦИИ ИЛИ
«КАТАЛИЗАТОР»?**

Пожалуй, главный вопрос, на который пока нет ответа и который, видимо, нуждается в серьезном исследовании, заключается в следующем. Являются ли «трансподобные» формы поведения данью исторической традиции (наподобие других шаблонов поведения, доставшихся нам в наследство), или же они выступают своего рода «катализаторами» воздействия музыки, усиливая ее психологический эффект? Не лишено оснований предположение, что психотехники сакральных состояний могли сохранять свои следы в шаблонах ритуального поведения людей.

Соблюдение всех деталей ритуала позволяло любому участнику обряда войти хотя бы в некоторой степени в нужное состояние, а в сочетании с верой в сакральный смысл происходящего — достигнуть нужной психологической концентрации.

Как бы то ни было, неким косвенным подтверждением гипотезы о «ритуальной магии» музыки служат новые ее ветви, вроде «транс-музыки», «медитативной музыки» и т. п. Правда, в последних случаях погружение в трансовые или схожие с ними состояния становится самоцелью: «транс ради транса», а не как освященный традицией путь к духовным ценностям.

2.4.7. Гипотеза о «социальном коде» воздействия

Психологи нередко называют музыку одним из сильных средств социализации человека [Красникова Е., 1981, с. 151]. Коллективное музыкальное переживание — символическое единение людей (этническое, социальное, конфессиональное, духовное), как если бы их объединяло общее предназначение (нечто вроде «коллективной воли», как у стаи перелетных птиц, рыб, насекомых, точно движущихся в нужном направлении, в то время как отбившийся от стаи его теряет). Эмоциональная вовлеченность придает этому акту глубокую личную значимость, а воздействие музыки приобретает *избыточность*, превышающую потенциал воздействия конкретного музыкального образца (например, песни). В коллективном переживании музыки человек реализует одновременно и мощную *потребность в общности* с другими людьми, и потребность в *самоопределении*. В этом скрытом «социальном коде» и видятся исследователям истоки силы музыки.

Социологи установили, что из всех форм музыкальной коммуникации самой эффективной по воздействию остается живое исполнение в присутствии публики. По степени *переживания единения* совместное пение и музицирование занимает самый высокий рей-

тинг, оставляя позади совместное принятие пищи, вина и совместное курение. Музыка, в которой отсутствует соборное начало, не дает выбраться из «стиснутости собой», не имеет силы духовного воздействия. Даже в тех случаях, когда современный человек наслаждается музыкой наедине с собой, его переживание сохраняет ощущение сопричастности, выхода за пределы личного. В переживании музыки сливаются сопереживание и соучастование, увлеченность и вовлеченность; *Я* становится частицей *Мы*. Тем самым открывается возможность социализации житейских переживаний.

Историки культуры отмечают, что музыка способствовала сплочению человеческих сообществ — от племени до нации. В недавней истории (эпоха Романтизма) появление *национальных* музыкальных гениев влияло на самосознание многих европейских народов. По силе объединения национальную музыку сравнивают с общим языком.

Понятно, что это относится только к музыке, которую люди считают *своей*. К чуждой музыкальной культуре они адаптируются с трудом, и даже специалистам приходится длительное время «вживаться» в ее тембровый и интонационный строй, темпоритмы и семантику.

«Родная» музыка способна усиливать групповую сплоченность, облегчать социальную коммуникацию, преодолевать чувства одиночества, тревоги, заражать энергией, боевым духом и пр. В коллективном музыкальном переживании повышается психическое возбуждение, эмоциональная реактивность, внушаемость, доверчивость, снижается критичность по отношению к себе и другим. С этим связан известный с древнейших времен гипнотизм музыки. Но, объединяя людей, музыка не превращает людей в толпу (хрестоматийный пример, когда исполнение национального гимна остановило панику в театре при начавшемся пожаре).

В современном мире стремительно развивающиеся технические средства индивидуализируют процессы музыкального переживания. Но «социальный код» музыкального переживания при этом не «блокируется», во всяком случае до тех пор, пока «слушатель в наушниках» отделяет *свою* музыку от *чужой*. Отсюда одновременно с индивидуализацией наблюдается тенденция социализации слушания музыки, в частности, образования разного рода «фанатских» сообществ из любителей определенных музыкальных стилей или исполнителей — с особыми атрибутами и ритуалами для «своих». Здесь *собственно музыкальные* качества музыки отходят на второй план: важнее ее способность объединять и сплачивать. Так, специалисты полагают, что притягательность концертов рок-музыки — в преодолении дефицита общения и эмоционального отчуждения, в переживании чувства общности.

Возможен ли
«синтез»?

Итак, исследователи ищут в музыке скрытого воплощения универсальных эмоциональных «кодов», закономерностей «языка эмоций», механизмов «символической выразительности», отражения биоритмов мозга и организма, структуры оптимального для нервной системы чувственного образа, ритуальных инструментов достижения измененных состояний сознания, архаических механизмов социализации. Сказать, что все рассмотренные факторы действуют одновременно и в разных ситуациях (жанрах) музыки по-разному, — уйти от ответа. Не исключено, что каждая из рассмотренных гипотез может отражать какой-то фрагмент истины, но в целостную картину они на сегодняшний день не складываются. Пока можно сказать одно: *музыка прозрачна для любых теоретических объяснений ее эффектов — в этом и заключена ее «тайна». Как будто она сама выбирает, на кого и как воздействовать, кому и как открываться.*

ГЛАВА 7

МУЗЫКАЛЬНОЕ ДАРОВАНИЕ И ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ



Не иди вовне, а иди во внутрь самого себя; и, когда ты внутри обретишь себя ограниченным, перешагни через самого себя!

Блаженный Августин

Личностное развитие музыканта неотделимо от реализации его дарования. Жизненные перспективы и альтернативы, творческие успехи, веру в себя и свою ценность как личности, свободу выбора целей и отдачу от вложенного труда он часто связывает с пределами творческих возможностей, масштабом дарования. Но вычисление «пределов», как и оценка «масштабов», — дело темное. В данной главе наша задача — разобраться в понятиях и явлениях, какими их исследует современная психология.

§1. Основные понятия

Нормальные и
профессиональные
музыкальные
способности

Согласно общему определению, *музыкальные способности — индивидуальные психологические свойства человека, обуславливающие восприятие, исполнение, сочинение музыки, обучаемость в области музыкальной деятельности. Основа музыкальных способностей — выделение слухом выразительных характеристик звучания (высотно-ритмических, интонационно-смысловых, тембровых, темповых, динамических и др.).*

Французский поэт XVI в. Пьер де Ронсар заметил, что музыкальность является пробным камнем нормальности человека [прив. по: Шишмарев В., 1927, с. 6]. Словом, музыкальные способности не являются чем-то исключительным: почти все люди реагируют на какие-то выразительные характеристики звучания. Музыкальное искусство обращено ко всем людям, для наслаждения музыкой не обязательно обладать выдающимся дарованием. Таким образом, необходимо разделить *нормальные* музыкальные способности и *профессиональные*, без которых невозможно стать музыкантом. Если человек узнает гимн своей страны, если у него есть любимая песня, то он обладает нормальными музыкальными способностями. Нормальные музыкальные способности выражены в самом широком диапазоне — от элементарных, почти неразвитых и до высокоразвитых, какими обладают подлинные меломаны.

Но не каждый меломан смог бы стать музыкантом. Для этого требуются не только хороший слух, память и любовь к музыке. Профессиональные способности подразумевают определенные особенности анатомии и физиологии мышечно-двигательной системы, психической реактивности, некоторые психологические и

личностные свойства, формирующиеся на основе врожденных предпосылок. Для профессиональных способностей важным показателем является *обучаемость в области музыкальной деятельности*. Она обеспечивает возможность эффективно усваивать и применять специальные знания и навыки, накапливать и продуктивно использовать соответствующий опыт*. Чем выше специальная обучаемость, тем выше уровень профессиональных музыкальных способностей. Хотя и любители музыки нередко самостоятельно осваивают навыки игры на инструменте, нотную грамоту, любят подбирать знакомые мелодии, импровизировать. Профессиональные способности также имеют широкий диапазон выраженности, от самых скромных и до выдающихся уникальных дарований. Но способности музыканта даже со скромным дарованием имеют качественно иное психологическое содержание и структуру по сравнению с любой степенью нормальных музыкальных способностей.

В данной главе нас интересуют профессиональные способности. В психологических исследованиях музыкальных способностей есть несколько ключевых понятий, связанных с общей теорией способностей и одаренности. Рассмотрим эти понятия.

1.1. Способности

В понятии «способность» выделена главная функция явления — усиление или расширение *индивидуальных возможностей* человека. Аристотель понятие способностей выражал термином *dynamis*, произошедшим от глагола *dynamai* — «я могу» [Аристотель, 1976, с. 239]. В русском языке слово «способность» происходит от *пособь* — помощь. Это понятие объединяет несколько важных характеристик.

Механизмы Во-первых, способности — это *психологические механизмы, позволяющие эффективно решать конкретные задачи*. Так, способности быстро перемножать в уме многозначные числа или мгновенно называть высоту тона связаны с активностью специфических психологических механизмов. У способных людей такой механизм формируется обычно в детстве, быстро и скрытно,

* Необходимо разделять «обучаемость» и «успеваемость». Обучаемость определяется реализацией потенциала индивидуальных психических свойств человека в условиях *реальной практической* деятельности. Успеваемость зависит от многих внешних факторов, в том числе от психологического климата в классе и учебном заведении, человеческих взаимоотношений, требований конкретного учителя к ученикам, критериев оценки знаний и умений и пр. Не случайно многие выдающиеся люди, обладая высоким уровнем специальной обучаемости, не отличались высокой успеваемостью в школе.

«включаясь» в нужный момент без усилий и напряжения. Словом, по психологическим характеристикам способности подобны навыкам — автоматизированным способам выполнения действий.

В слове «механизм» есть указание на нечто движущееся независимо от нашей воли. Психологический механизм — это форма организации различных процессов и функций, изменяющая в нужном направлении способ их работы. Связанные в единый механизм, эти процессы и функции обеспечивают снижение энергетических затрат при достижении цели.

Психологический механизм конкретной способности имеет в своем составе общие и индивидуальные компоненты. Общие компоненты определяются характером задачи**, индивидуальные — нейрофизиологическими и психологическими особенностями конкретного человека. Например, каким бы способом мы ни воспринимали абсолютную высоту тона, все равно придется отделить высотные компоненты звучания от тембровых. Эффективное обучение и опыт решения конкретных задач способствуют воссозданию и наладке необходимых механизмов у людей с разными «стартовыми» возможностями. У одних это происходит быстрее и легче, у других — труднее и дольше. В принципе, тому, что *может* делать один человек, реально научить других.

В то же время психологический механизм каждой из человеческих способностей обеспечивается *индивидуальными особенностями* работы мозга, высшей нервной деятельности, иногда также физиологических процессов и функций организма, свойств мышечной ткани и т. д. Одна и та же способность у разных людей будет различаться не только «количественно», но и «качественно». Та же оценка абсолютной высоты тона даже у обладателей так называемого природного абсолютного слуха может осуществляться по-разному [Старчеус М., 2003]. Различные механизмы объединяются в неповторимые ансамбли, сложные психические образования, где взаимно усиливают друг друга. Чем выше одаренность, тем ярче и ценнее индивидуальные различия, к примеру, чувства звука, мелодии, гармонии, формы и т. д.

Психологические механизмы некоторых способностей иногда не «привязаны» к типичным и важным задачам конкретной

** При изменении характера задачи психологический механизм способности может существенно изменяться. В Средние века арифметическое деление больших чисел считалось операцией, требующей одаренности, овладеть которой мог не каждый. Этому обучались в итальянских университетах, получая магистерские степени. Дело в том, что в то время такие операции осуществлялись при помощи римских цифр. Переход на более удобные арабские цифры открыл доступ к делению больших чисел всем [Венгер А., 1973].

деятельности. Некоторые люди могут обладать удивительными способностями, которые, кажется, предназначены непонятно для чего. Таковы, например, способность мгновенно вычислять день недели по названной дате (скажем, 23 мая 1421 г.) либо способность играть на рояле руками две совершенно разные мелодии и при этом петь третью, не похожую ни на одну из них, или бегло читать нотные тексты, повернутые «вверх ногами». Часто возникает парадокс: человек считает быстрее компьютера, но не является способным математиком, или мгновенно выделяет фальшивое звучание, но при этом немусыкален. Следовательно, обладания некими психологическими механизмами, облегчающими решение каких-то узко конкретных задач, недостаточно.

Свойства Способности — это также *психологические свойства человека, от которых зависит успешное осуществление конкретной деятельности*. Каждый человек обладает многими свойствами, но только некоторые из них лучше всего соответствуют *требованиям деятельности*. В одних видах деятельности важна скорость реакции на какие-то конкретные признаки, мгновенная психическая мобилизация или выносливость. В других успех может зависеть от переработки огромных объемов определенного рода информации (знаково-символической, образной, «фактологической») или от скорости перехода из одного психологического состояния в другое и т. п.

А. Лазурский [1922] среди необходимых свойств личности художественного склада называл наблюдательность, живую восприимчивость по отношению к внешним впечатлениям, ясную, отчетливую память, богатое и яркое воображение, тесно связанное с эмоциональной сферой, легкость возникновения эстетических переживаний. Главное, по его мнению, — высокоразвитая чувствительность, влияющая на всю умственную сферу человека. Отсюда присущие художественным личностям впечатлительность, вовлеченность в свое дело, но, с другой стороны, и порывистость, импульсивность, волевые трудности.

В некоторых видах деятельности требования к психическим свойствам человека настолько высоки, что немногие люди могут им соответствовать. На основе таких требований оценивают людей как очень способных, средних, малоспособных и неспособных. Но неспособный к одной деятельности может обладать свойствами, необходимыми для какой-то другой области.

Работа музыканта включает в себе ряд четких требований к психическим свойствам, поэтому не каждый ребенок, любящий музыку, обладающий необходимым музыкальным слухом и па-

мью, может добиться профессионального успеха. Традиция введения в специальных школах жестких профессиональных требований почти с первых шагов обучения обоснована: она задает направленность формирования качеств, важных для будущей работы юного музыканта.

Замечательный скрипичный педагог П. Столярский под «музыкально-скрипичной одаренностью» понимал не только общие музыкальные способности (тонкий звуковысотный слух, чувство ритма, музыкальную память), но и некоторые качества, важные для эффективного обучения. Среди них — скорость и ловкость движений, ориентировка в пространстве, понятливость, скорость и устойчивость реакции, пылливость, умение сосредоточиться, настойчивость, упорство, эмоциональность, смелость. Он выделял детей живых, подвижных, музыкально-чутких, но при этом не стеснявшихся самовыражения на публике, для которых петь и танцевать являлось настоящей потребностью [прив. по: Фельдгун Г., 1987, с. 123–124].

Можно сказать, что по своим психологическим свойствам очень способный человек «подходит» к конкретной деятельности как ключ к замку. Таких людей обычно называют *талантливыми*. Талант — не просто превосходная степень способностей, но и многостороннее соответствие психологических свойств человека характеру какой-либо деятельности в целом. Ведь главный показатель таланта в том, что человек делает дело легче, лучше, смелее, свободнее, чем другие. По выражению Г. Ревеша, понятие таланта включает в себя *продуктивность* как наиболее яркую черту одаренности [Ревеш Г., 1924, с. 12]. Это не означает, что талантливые люди не могут обладать многими способностями. Одаренность талантливого человека «избыточна» по отношению к главному делу его жизни, что открывает ему возможность проявлять себя в разных областях.

Требования деятельности скрыты в разнообразных операциях, навыках и умениях, при помощи которых она осуществляется. Овладение всеми этими навыками и умениями позволяет обнаружить нужные свойства, то есть *выявить способности*. Даже очень способным людям обучение и самостоятельная практика необходимы, иначе их способности останутся в «дремлющем», потенциальном состоянии. Отработанные до совершенства действия и навыки повышают успешность работы человека со средними способностями, а фрагментарные умения, нескоординированные навыки снижают продуктивность очень способного, хотя и в этом случае не превратят его в неспособного.

Поскольку в любой профессии необходимы взаимодействие людей и поддержание отношений между ними, организация внешних связей и пр., ее требования выходят и за пределы узкопрофессиональных качеств. Успешность коллективной деятельности зависит также от людей с организаторскими способностями, с умением понимать других, ясно выражать свои намерения, разрабатывать стратегию и тактику управления людьми в различных ситуациях. Профессиональный талант — понятие широкое, поскольку объединяет людей с различными по структуре способностями. Именно благодаря индивидуальным различиям мы ценим друг друга не только за масштабы специального дарования, но и за другие неповторимые свойства, без которых продуктивная совместная работа была бы невозможна.

**НЕПОВТОРИМАЯ
ДИНАМИЧНАЯ
СТРУКТУРА**

Каждый из нас обладает *разными* способностями. «Состав» способностей не совпадает даже у одаренных близких родственников. У каждого человека способности *связаны между собой особенным образом*:

какие-то усиливают или взаимодополняют друг друга, какие-то самодостаточны, некоторые могут вступать в противоречие (например, острый абсолютный слух и чувство целого). Неповторимая структура способностей, от которой зависят *яркость и полнота* их проявления, определяет *одаренность человека*. Иначе говоря, одаренность — не только высокоразвитые или рано обнаружившиеся, но и обязательно *особенным образом выраженные способности человека*. Б. Теплов назвал одаренностью *качественно своеобразное сочетание способностей*, определяющее их индивидуальную неповторимость. Психологическая структура способностей у одаренных музыкантов отличается большей цельностью, более тесными и тонкими взаимосвязями между отдельными компонентами и свойствами.

Некоторые специалисты считают важным компонентом одаренности *мотивацию*, поскольку при высокой мотивации поглощенность любимым занятием обеспечивает более высокий темп и качество развития способностей. Мотивация как бы заостряет индивидуальные различия между людьми по способностям.

Способности человека неповторимы по природной основе, составу, структуре (характеру внутренних связей) и вкладу мотивации. Поэтому *не существует условий, которые были бы абсолютно благоприятны или абсолютно неблагоприятны для их развития*. Даже самые неблагоприятные обстоятельства развития не превращают одаренного человека в неспособного.

«Музыкально насыщенная» среда, лучшая профессиональная школа, жесткое принуждение к занятиям музыкой в детстве могут

быть крайне благоприятны для одних способных детей и оказать противоречивое, даже негативное, воздействие на других. «Оптимум насыщенности» музыкой для каждого ребенка индивидуален; его превышение может навсегда отвлечь от музыки (как это иногда бывает в музыкантских семьях). Некоторые дети бросают занятия из-за чрезмерного, по их мнению, давления родителей, а другие благодарны им за жесткость и последовательность, которые превратили способного ребенка в успешного музыканта.

**ФАКТОР
ВРЕМЕНИ**

Время является одним из важнейших факторов развития, реализации, оценки и самооценки способностей. В каком бы аспекте мы ни рассуждали о способностях, фактор времени присутствует явно или скрыто. «Раннее/позднее», «быстрое/медленное», «мгновенное/затянувшееся» формирование способностей; «зрелый/незрелый», «расцветший/угасший» талант и тому подобные выражения акцентируют динамичность как важнейшую характеристику самого явления. Человек не может сохранять свои способности неизменными на протяжении всей жизни. В психологии выделяют несколько временных срезов формирования и реализации способностей человека.

ВРЕМЯ РАЗВИТИЯ

Время развития способностей зависит от стадий созревания физиологических систем (гормональной, мышечно-двигательной и др.) и центральной нервной системы. Эти стадии определяют формирование механизмов наших способностей. Иначе говоря, какие, как и когда проявятся способности, зависит от последовательности созревания разных систем организма, отделов мозга, взаимодействия между ними. По ходу созревания более простые мозговые ансамбли преобразуются и складываются в функциональные системы более высокого уровня и сложности; между ними возникают новые взаимодействия, изменяется управление этой новой организацией.

Поскольку функциональные системы мозга (и подсистемы внутри них) развиваются разновременно, процесс психического развития человека неравномерен *по темпам*, с чередованием периодов ускорения и замедления развития, и *по продуктивности*, когда периоды заметного улучшения сменяются «застоем» или даже временным «откатом». Индивидуальные различия по данным показателям могут быть очень большими, а с возрастом только увеличиваются. Направленная тренировка отдельных функций может несколько ускорить, а неблагоприятные условия несколько замедлить эти процессы. Но управляются они биологическими законами. В развитии способностей нельзя «перепрыгнуть» через определенные временные этапы — все равно что попытаться заставить растение расти быстрее, вытягивая его из земли.

Время обучения

Развитие музыкальных способностей происходит в процессе музыкального обучения — это аксиома. Часто уровень и некоторые качественные характеристики способностей мы ставим в прямую зависимость от *времени обучения*. Оно становится либо вкладом в раскрытие способностей, либо «вычитанием» потенциала (как «зря потраченное»). Ощущение внутренних перемен, *чувство развития* — очень важный субъективный критерий *реализованности времени обучения*.

Так, у некоторых консерваторских студентов при большой учебной и профессиональной нагрузке примерно к середине второго курса пропадает внутреннее ощущение развития, которое было в предшествующий период и казалось естественным, привычным и вечным. Такой студент начинает завышать оценку своего прошлого, идеализируя его. Возникает чувство, что «золотые времена» его музыкантского развития остались позади (в ЦМШ'овских или училищных стенах), а что-то важное так и не сложилось; либо наступает ложное ощущение, что «потолок» развития индивидуальных способностей уже достигнут.

Нереализованность времени обучения может быть связана с отсутствием интересных («твоих») задач, подменой интенсивного обучения учебными перегрузками и т. п. Навязанные содержания, неэффективные формы обучения ограничивают развитие способностей. При индивидуализированном оптимальном обучении наиболее сильные черты дарования раскрываются со все большей полнотой, а слабые стороны преобразуются, компенсируются, «снимаются». Чувство развития возникает тогда, когда чем больше делаешь, тем больше *можешь* делать.

Но, в сущности, потеря чувства развития в старшем подростковом и юношеском возрасте — признак переходного периода. Наступает момент, когда вся *ответственность за собственное развитие* от родителей и педагогов должна перейти к самому молодому человеку. Они должны быть готовы передать, а он принять эту ответственность, иначе выход из периода обучения может быть трудным и болезненным.

К сожалению, можно встретить студентов и даже аспирантов, которые, с одной стороны, не могут выбраться из психологической зависимости от педагога, не справляются с учебными нагрузками без помощи родителей, а с другой — объясняют свою беспомощность тем, что их «вовремя не научили» самостоятельности и организованности.

Время жизни

Неповторимая история индивидуального дарования определяется жизненными выборами человека. На каж-

дом повороте профессионального пути (будь то смена коллектива, специализации или страны) можно столкнуться с новыми задачами и «вызовами», которые потребуют новых психологических свойств, новых способностей. В человеке может открыться талант педагога, организатора, руководителя, могут неожиданно проснуться «дремавшие» силы и возможности. Многие убеждены: *только время жизни раскрывает подлинный масштаб дарования.*

Отношение времени жизни к становлению индивидуального дарования проявляется также и в значимости отдельных жизненных периодов. Некоторые музыканты наиболее полно раскрываются в детстве и на протяжении всей жизни либо стремятся сохранить легкость и стремительность детских достижений, либо борются с поверхностностью, вундеркиндовским блеском. Другие по-настоящему раскрываются на исходе подросткового возраста, третьи — за его пределами, между 20 и 30 годами или позже.

Если судить по мемуарной и биографической литературе, жизненная реализация музыкального дарования имеет не так много общих сценариев, да и воплотить их можно по-разному. В искусстве важно не только «успеть осуществиться», но и сохранить яркость, свежесть, одухотворенность дарования.

«Не секрет, что часто исполнители с годами тускнеют. Они стареют не только телом, но и душой. Изнашивается их образный мир, притупляется внимание <...>. А ведь быть молодым — это и есть искусство. Сохранить свежесть чувства, ясность мысли, дар одухотворения, точность движений, живость, человечность — разве это не прекрасно? Да еще обрести при этом совершенство, высшее мастерство!» [Мильтштейн Я., 1983, с. 161].

Кто-то годами живет и работает на пределе сил, стремясь все и везде успеть, страстно, без сожаления растрачивая свое дарование. А кто-то добивается размеренности роста, строгой творческой дисциплины, разумных самоограничений, страшась выгорания профессиональных способностей.

Время поколения Самосознание и самооценка способностей, с которыми человек связывает пределы и перспективы своего развития, неразрывно связаны с психологическим обликом его *поколения*. Время поколения — совокупность *обозримых* возможностей «таких, как я», среди которых человек определяет собственное место.

Это не касается творческих процессов, где самооценка способностей теряет значимость. Здесь важно верить не столько в себя, сколько в то, что творческая задача *решаема*. Тайное соревнование, диалог или спор с «великими» (независимо от времени их жизни) имеет духовный смысл.

У каждого поколения свое лицо, свой профессиональный и творческий потенциал. Можно как угодно оценивать новое поколение, но оно *другое*. Изменяются условия жизни, развиваются системы образования, совершенствуются программы и технологии обучения, и в результате средний уровень возможностей нового поколения в чем-то становится выше, чем у предыдущего. «Общий фон», на котором выявляется одаренность ребенка и подростка, более или менее заметно изменяется с приходом каждого нового поколения. Сложнейшие произведения, которые столетие назад были технически доступны лишь отдельным исполнителям (за это их называли «гениями»), сегодня сравнительно успешно исполняют «крепкие» ученики музыкальных училищ.

Это не означает, что играют *лучше*. Каждое поколение в чем-то и проигрывает предшественникам. Специалисты отмечают: в искусстве есть тенденция переоценивать предшественников и недооценивать современников. На протяжении тысячелетий можно встретить один и тот же приговор: «таких уже нет», «оскудели талантами». Но дело в том, что новое поколение нередко заставляет *пересматривать сами представления о способностях и одаренности*. Творческие новации часто переворачивают оценки одаренности и бездарности.

В 1847 году в одном из писем И. Тургенев сетовал: «Что в наше время музыка в упадке — в этом, вероятно, многие согласятся. Виртуозы, концерты, хроматические галопы, гениальничанье и претензии ее убили». И далее писатель приводит в пример «г-на Берлиоза <...> тип мудреной и сложной бездарности», и г-на Верди, у которого «нет дара мелодий» [Тургенев И., 1956, с. 247].

ИСТОРИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ

В каждой культуре, в разных ее слоях и в каждую историческую эпоху существуют определенные музыкальные предписания для конкретного возраста развития ребенка, подростка и взрослого. Способности и одаренность выявляются на фоне этих условных предписаний, а они могут существенно различаться в разных культурах.

В одной из этнических общностей Нигерии, к примеру, очень маленькие дети обучены пению, танцам, навыкам игры на барабане, что вместе составляет основу музыкальной культуры этого народа. К пяти годам все дети обладают репертуаром в сотни песен, легко исполняют сложные танцевальные движения и владеют комплексом исполнительских навыков на ударных [Rogers S., 1990]. Таковы *общие требования к нормальным способностям ребенка*. Европейцу любой из таких детей показался бы вундеркиндом. Не отсюда ли

рождаются представления о том, что некоторые человеческие сообщества музыкально более одарены, чем другие?

Приходится с осторожностью относиться к выводам о языковой одаренности ребенка, который в 6 лет говорит, пишет и читает на нескольких языках, если этот ребенок воспитывался в богатой дворянской семье середины прошлого столетия, а его воспитателями были живые носители этих языков. Обычный современный ребенок, легко усваивающий навыки обращения с мобильным телефоном, компьютером, пультами от разнообразной домашней техники, оказался бы несомненным вундеркиндом своим прадедушкам. Но кто знает, каковы будут возможности внуков этого ребенка?

1.2. «НЕСПОСОБНОСТЬ К МУЗЫКЕ»

«Неспособность» — существенная недостаточность способностей, которая не препятствует музыкальному развитию, но обуславливает неэффективность профессионального музыкального обучения. Понятие «неспособность» может указывать на разные стороны или уровни недостаточности способностей, и всегда — на *проявления психологической индивидуальности*. Анализ «неспособности» имеет смысл *только* в связи с профессиональным музыкальным обучением.

НА БАЗОВОМ УРОВНЕ Когда неспособность к музыке объясняют отсутствием или слабой выраженностью музыкальных способностей, то обычно имеют в виду недостаточность *базовых* психических функций, относящихся к *механизму* той или иной способности. Действительно, низкая чувствительность музыкального слуха, трудности в обобщении звуковых связей и отношений, дефекты двигательного аппарата, ограниченный объем музыкальной памяти и, как следствие, низкая обучаемость — основания для вывода о неспособности. Все это играет решающую роль при отборе детей для профессионального обучения, поскольку учебные программы специальных школ рассчитаны на высокий стартовый уровень музыкальных способностей.

Но с точки зрения нормальных музыкальных способностей однозначные выводы вообще невозможны. Неспособность к музыке нельзя смешивать с сенсорными, моторными и аффективными амузиями, то есть с патологическими нарушениями определенных психических механизмов музыкальных способностей [Старчеус М., 2003]. При некоторых формах амузии люди, как уже отмечалось, могут испытывать удовольствие от музыки (например, плохо различая высоту звуков, наслаждаться игрой ритмов). Неверным было

бы отождествлять неспособность с воспитательной запущенностью, музыкальной неразвитостью, обусловленной социальными факторами развития.

Часть перечисленных выше свойств поддается развитию, особенно при сильном желании самого ребенка и разумной организации обучения. Как подчеркивал Б. Теплов, если врожденные задатки данного ребенка не благоприятствуют легкому и «спонтанному» развитию какой-либо одной из основных музыкальных способностей, то это может воспрепятствовать развитию и остальных способностей, даже если для них имеются благоприятные задатки [Теплов Б., 2003, с. 254]. Достаточно устранить основной тормоз — и тотчас же могут обнаружиться хорошие данные ребенка в отношении других музыкальных способностей.

Можно выделить несколько препятствий для развития музыкальных способностей.

Ограниченная способность к обобщению проявляется в виде слабого, фрагментарного чувства целого, смутности, нестойкости внутренних образов, что отражается на работе музыкальной памяти. Соответственно возникают трудности формирования внутреннего плана действий (то есть продумывания и прослушивания музыки «в уме»), влияя на процессы разучивания и сценического исполнения произведения. Это же ограничивает выработку умения самостоятельно работать: формулировать для себя задачи, выделять собственные проблемы и трудности, развивать критерии рабочего самоконтроля и самооценки, делать выводы из указаний и замечаний педагога. Следствиями становятся стойкость ошибок, постоянное их повторение при систематической работе и желании добиться результата, неумение использовать имеющийся опыт, преувеличение новизны и трудности рабочих задач, растерянность в неожиданно изменившихся условиях деятельности.

Жесткий, инертный двигательный аппарат затрудняет выработку базовых психомоторных навыков, формирование гибкой координации и взаимобратимых связей между слуховыми, зрительными и двигательными-мышечными образами. Отсюда склонность к двигательной зажатости, срывам технических навыков, к пассивности слуха, трудностям самоконтроля игры. Дискоординация слуха, зрения и двигательной сферы препятствует выработке навыков беглого чтения нот.

НА УРОВНЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
СВОЙСТВ

Другой аспект профессиональной «неспособности» не исключает обладания музыкальными способностями. При высоких требованиях к психологическим свойствам человека «неспособность» может выражаться в наличии некоторых неблагоприятных для этой деятельности свойств психики, которые с большим трудом

поддаются контролю, создают барьеры в развитии [Рабей В., 2002, с. 127]. Хотя здесь необходимо учитывать возрастной фактор. То, что *не мешает* на начальных этапах, может стать препятствием в старшем возрасте. И наоборот: «детские» недостатки, связанные с некоторыми трудностями в обучении, нередко теряют всякое значение на следующей возрастной ступени. В этом смысле у каждого возраста *свои* признаки «неспособности».

Педагогический опыт показывает, что неблагоприятные для профессиональной музыкальной деятельности психологические свойства можно объединить в несколько групп.

В первую группу войдут свойства, связанные с *индивидуальными особенностями высшей нервной деятельности и темперамента*.

Крайне высокая спонтанность реагирования, в том числе непредсказуемость реакций ученика не только для педагога, но и для него самого. Частично она смягчается с возрастом, но трудности саморегуляции полностью не изживаются. Иногда высокую спонтанность реагирования ошибочно принимают за внутреннюю свободу и артистизм. Но при такой особенности психики связь между отработанным планом действий и самими действиями всегда остается *вероятностной*. Отсюда перепады работоспособности и результативности, неустойчивость навыков.

Чрезмерная эмоциональная возбудимость, которая проявляется в классе, на сцене, в повседневных занятиях, что приводит к постоянной нервозности, суетливости, подсознательному преувеличению трудностей и последствий ошибок. Это отрицательно влияет на обучаемость даже при хороших слуховых и двигательных данных. Нередко такие ученики быстро схватывают материал, легко продвигаются на начальных этапах, но фактически не способны довести свою работу не только до высокого качества, но и до завершения.

Застойность эмоциональных реакций и состояний, затрудненность эмоционального переключения. Для музыканта это свойство может негативно влиять на чувство темпа и формы, особенно в ансамблевом исполнении.

Поскольку перечисленные свойства обуславливаются врожденными индивидуальными особенностями, их невозможно «переделать» на противоположные. Правда, сегодня мы еще мало знаем о возрастной динамике этих свойств в музыкальной деятельности и у нас нет надежных инструментов их диагностики. Поэтому они не могут определять критерии профессионального отбора и остаются творческими задачами для музыкального воспитания и обучения. То же относится и к другим группам нежелательных для музыкальной деятельности психологических свойств.

Во второй группе — *свойства, связанные с личностными особенностями*.

Отсутствие потребности самовыражения через музыку — самое важное свойство, от которого зависят проявления музыкальности. Даже при несомненных слуховых и двигательных данных, устойчивой работоспособности исполнение ученика остается эмоционально вялым и формальным. Он редко проявляет инициативу; его представления о собственных исполнительских целях довольно смутные, поэтому он часто психологически зависим от педагога, от внешних суждений и оценок.

Чрезмерная потребность в самоутверждении, которая выражается в упрямстве, строптивости, желании всегда настаивать на своем, в неспособности подчинить себя внешним требованиям только потому, что они исходят от других людей. Это резко снижает обучаемость, продуктивность даже при выдающемся даровании и, кроме того, может стать препятствием для выработки навыков ансамблевой игры, не говоря уже о проблемах в общении.

Хотя обе эти особенности имеют личностно-психологическую природу, переделать их и добиться «гармоничной» степени выраженности крайне трудно. Пока неизвестно, какие факторы обуславливают возникновение сильной потребности выражать себя через музыку (у некоторых уже в раннем детстве), и как изменяется эта потребность на протяжении жизни. Что касается чрезмерного самоутверждения, то у него могут быть различные предпосылки, в том числе возрастные и социальные.

«Неспособность» не следует диагностировать на основе того, что ученик ленится, не любит и не хочет заниматься. У лени, как мы видели, множество предпосылок, не связанных с наличием или отсутствием музыкальных способностей. И наоборот: скромные музыкальные способности при большой любви к музыке не становятся препятствием для увлеченных занятий. Во всех случаях *процесс обучения активизирует как имеющиеся возможности, так и скрытые внутренние препятствия*, свойственные обладателям всех степеней музыкальных способностей, включая одаренных.

1.3. Задатки

Природа редко высказывается ясно...

Э. Эпштейн

(«О музыкальном воспитании юношества», 1896)

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Задатки — индивидуальные особенности человека (свойства органов чувств, двигательного аппарата, высшей нервной деятельности и др.), имеющие важное значение для развития способностей. Задатки связаны со способностями ве-

роятностным принципом: на основе одних и тех же задатков могут развиваться различные способности, и в то же время развитие какой-либо одной конкретной способности может требовать разных задатков одновременно.

В задатках сочетаются факторы: *наследственные*, генетически обусловленные; *врожденные*, связанные с условиями внутриутробного развития; *возрастные*, вызванные процессами биологического созревания, формирования психологических функций. Отделить их друг от друга очень трудно, если вообще возможно. Также почти невозможно «вычислить» вклад *условий формирования* способностей. Но сами эти условия к задаткам не относятся. Задатки нельзя сформировать в процессе специальной тренировки, но они не исчезнут, если условий для их полноценной реализации не было.

Реализация задатков зависит от того, как «устроена» конкретная деятельность, какая нагрузка приходится на разные системы организма и психики. При одинаковых условиях развития задатки могут реализоваться у разных людей по-разному. Сходные условия *усиливают* индивидуальные различия. *Темп реализации* задатка также не поддается управлению. При «взрывной» реализации задатка, когда та или иная способность формируется в течение *дней, недель*, а не *лет*, высокий темп развития способности указывает на потенциал задатка. Но и при постепенном формировании способности реализация имеющихся задатков может быть столь же полноценной.

Задатки слуховых способностей

Задатками слуховых способностей выступают анатомо-физиологические особенности строения слухового органа и соответствующих отделов коры головного мозга, от которых зависят тонкость различения звуков и схватывание (обобщение) звуковых связей и отношений.

Звуковой мир людей с тонкими слуховыми реакциями *изначально* богаче, чем у других, хотя само по себе это не превращает их в музыкантов. Дифференцированность слухового восприятия и способность к звуковым обобщениям важны в профессиях звукооператора, настройщика, специалиста в области акустики помещений и некоторых других.

Как уже говорилось (гл. 5), в качестве задатков музыкально-слуховых способностей рассматривают типологические свойства нервной системы, в частности лабильность, активированность, преобладание произвольных функций и первосигнальных связей. Эти же свойства выступают задатками коммуникативных и художественных способностей в целом [Голубева Э., 1989]. Противоположными свойствами высшей нервной деятельности обеспечиваются матема-

тические (сильная нервная система с преобладанием второсигнальных связей), а также познавательные способности в целом (инертность, инактивированность, второсигнальность).

Однако проблема задатков музыкальности еще далека от решения, а имеющиеся данные противоречивы. Так, по одним данным, математические и музыкальные способности сочетаются редко, а по другим — высокоодаренные музыканты часто обладают математическими, а выдающиеся математики — музыкальными способностями.

Гениальные физики М. Планк, П. Дирак, В. Гейзенберг прекрасно владели роялем, А. Эйнштейн, Я. Френкель — скрипкой; выдающиеся музыканты С. Танеев, С. Прокофьев, А. Гольденвейзер были незаурядными шахматистами; А. Сабанев закончил математический факультет университета, а С. Майкапару пришлось выбирать между музыкой и математикой; Э. Ансерме, Э. Денисов, Я. Ксенакис, П. Булез имели яркие математические способности. И это малая часть примеров.

То же относится и к соотношению сигнальных систем. Например, у способных к музыке подростков наблюдают относительное равенство значений первой и второй сигнальных систем, в отличие от сверстников со слабыми музыкальными данными, у которых преобладают первосигнальные функции [Логанова И., 2001]. Противоречивость результатов исследований объясняется различиями возраста, уровня одаренности, музыкальных специальностей и других характеристик испытуемых.

О задатках можно судить только по их реализации в конкретных способностях конкретного человека. Поэтому задатки выделяются исследователями на основе статистических тенденций. Предполагается, что свойство нервной системы, которое встречается чаще всего в группе обладателей определенных способностей, и есть один из задатков таких способностей. Но реализация задатков зависит от множества факторов, в том числе никак не связанных с природой этого явления. Таким образом, современные представления о задатках музыкальных способностей *гипотетичны*, и времена, когда потенциальные способности ребенка можно будет точно «вычислить» по тестам задатков, наступят не скоро.

В практике отбора детей для профессионального музыкального обучения задатками считают высокую степень развития элементарных музыкальных способностей (звуковысотного слуха, ладового чувства, чувства ритма) и музыкальной памяти. Наличие названных способностей педагоги оценивают скорее как показатель *отсутствия дефектов* музыкально-слуховой деятельности у ребенка, нежели как указание на будущие достижения.

**Задатки
технические**

В области обучения музыкантов-инструменталистов к задаткам относят некоторые врожденные особенности строения тела. Певцам необходимо особое строение фонационного (объем глотки, форма и твердость неба), артикуляционного и дыхательного аппарата, тонкость вибрационно-мышечного чувства, пластичность мимики и пантомимики. Пианистам желательна крупная, тонкая (но не так называемая сухая) кисть с хорошей растяжкой пальцев, подвижностью мышц и гибкостью суставов рук. У скрипачей ценится длина пальцев, форма кисти руки, локтей и подушечек пальцев, гибкость суставов верхних конечностей, хороший вестибулярный аппарат, а у исполнителей на духовых инструментах — определенная форма губ и лицевых костей (прикус), хорошее состояние дыхательного аппарата и т. п.

Наличие всех необходимых задатков, равно как и отсутствие некоторых из них, не определяют успешность обучения и профессиональные достижения музыканта. Анатомическая «недостаточность» при выдающемся музыкальном даровании в некоторых музыкальных профессиях не становится препятствием для творческой деятельности. Истории известны скрипачи с крупными руками и мясистыми пальцами (А. Вивальди, Л. Шпор), пианисты с небольшими, узкими и «сухими» кистями (Г. Нейгауз, Л. Годовский, И. Гофман). Исключение, пожалуй, составляет анатомия гортани, фонационного и артикуляционного аппарата у певцов, от которой зависят достоинства звучания певческого голоса.

**Координационные
способности**

Другая группа задатков относится к *психомоторным* способностям. Здесь значение приобретают мышечная сила, статическая и динамическая выносливость, скорость движений, тонкость «мышечного чувства» и двигательная память. В исполнительском искусстве решающее значение имеет управление связями образа и движения. Отсюда ведущим задатком становится уровень сенсомоторной координации, влияющий на двигательную обучаемость.

Возможно, задатками виртуозной одаренности выступают как раз *координационные* способности. Их показатели — точная, быстрая двигательно-мышечная реакция, тесные и взаимобратимые связи слуховой, зрительной и двигательной систем, согласованность психологических и двигательно-мышечных усилий в статике и динамике, во времени и пространстве. Тем самым достигаются не только высокие эстетические, но и высокие «гигиенические», или «антитравматические», результаты при любых нагрузках на психомоторику [Юсим А., 1982, с. 73]. Координационные способности необходимы танцовщикам, актерам, спортсменам, музыкантам.

По мнению исследователей, эти способности связаны с индивидуальными особенностями саморегуляции, в первую очередь, с

механизмом тонкой многократной коррекции при принятии и передаче нервных сигналов от соответствующих чувственных отделов мозга к органам движения, и обратно. Ведь слуходвигательные и слухозрительные связи в исполнительском процессе должны сохранять реактивность, гибкость, подвижность и при этом «самонастраиваемость». Координационные способности плохо поддаются тренировке, еще хуже диагностируются и прогнозируются.

Речь идет не о координированности тела как таковой, а о специальной *музыкальной* координированности. С. Танеев обладал блестящей пианистической техникой, что подразумевает тонкую слухозрительно-пространственно-двигательную координацию. Но при этом ему так и не удалось осуществить свою мечту — научиться ездить на двухколесном велосипеде.

Оценивается уровень координационных способностей в ситуациях резких переходов от поддержания статической позы к активным движениям, от плавных слитных движений к дифференцированным, от замедленных к очень быстрым, от простых импульсивных к сложным управляемым, и наоборот. Чем легче осуществляется такой переход, тем выше предполагаемая координированность, а значит, вероятнее предпосылки технических способностей музыканта.

Исследователи выделили несколько простых признаков, которые *могут* иметь отношение к задаткам двигательной техники [Cholodowski G., 1963]:

- *точность ощущения и запоминания расстояний.* На основании ощущения и запоминания расстояний на грифе, клавиатуре выстраиваются различные варианты техники игры на музыкальных инструментах;
- *развитое мышечно-осознательное чувство.* Оно, к примеру, обуславливает тонкость ощущений и образно-смысловое управление прикосновениями к грифу или клавиатуре;
- *способность подражать движениям,* а значит, «схватывать» и воспроизводить их рисунок влияет на двигательную обучаемость, то есть на скорость освоения и прочность двигательных навыков и умений (по крайней мере, на ранних этапах обучения);
- *способность быстро переходить от одного типа движений к другому (от движения к покою и наоборот),* что свидетельствует о потенциале координационных способностей;
- *способность одновременно разными руками (рукой и ногой) выполнять движения разных типов,* например вращательное движение одной рукой, а колебательное — другой и т. п.;

- *скорость образования двигательных привычек* как показатель двигательной памяти и потенциала двигательной обучаемости.

Конечно, эти признаки сами по себе (каждый в отдельности и все вместе) не могут предсказать будущих виртуозных достижений. В психологии спорта замечено: чем элементарнее двигательные способности, тем больше шансов предсказать связь между уровнем развития такой способности и уровнем связанных с нею достижений. И наоборот: чем сложнее двигательные упражнения, в которых проявляются эти способности, тем труднее доказать такую связь [Ильин Е., 1976, с. 6]. В музыке же виртуозность, по тонкому замечанию А. Алышванга, — «разновидность артистического мышления», своего рода художественно-практический интеллект. Можно обладать двигательной техникой и не быть виртуозом: «виртуозность лежит не только в игре, но в натуре, в психике» [Алышванг А., 1938, с. 70].

К задаткам не следует относить такие профессионально важные качества, как работоспособность, целеустремленность, воля, которые формируются в процессе профессионального воспитания и обязательно при условии собственных встречных усилий будущего музыканта.

1.4. Склонности

Способность — одно из возможных проявлений задатков. Другим проявлением считается *склонность* человека к определенной деятельности. Однако существуют разные предпосылки склонностей.

Интерес Чаще всего склонности связывают с избирательностью интересов, тяготением человека к определенным занятиям, потребностью в них. Если ребенку интересно заниматься математикой или живописью, то это, по мнению многих, свидетельствует о наличии у него задатков соответствующих способностей. Во многих случаях на это нечего возразить. Но избирательность интересов может быть связана с какими-то внешними факторами, например влияниями СМИ, семейными традициями и др.

Согласно исследованиям, музыкальный микроклимат семьи оказывает сильное воздействие на качество, устойчивость, широту музыкальных интересов детей младшего возраста (только в 7% он может быть восполнен извне) [Замощина Е., 1982, с. 11].

На увлечения ребенка также могут влиять задачи возрастного развития. Например, в период становления взаимосвязей между

мышлением, движениями руки и образно-зрительной сферой (примерно между 3 и 6 годами) большинство детей с упоением рисуют, и некоторые рисунки могут быть очень выразительными и оригинальными. А в период становления эмоционального самосознания и самовыражения (около 5 лет) многие дети тянутся к музыке. Но как только задача возрастного развития решена, интересы ребенка могут резко изменяться. С другой стороны, даже у очень одаренных детей подлинная склонность к музыке может проснуться довольно поздно (как, например, у Н. Римского-Корсакова).

Ему не было двух лет, но он уже хорошо различал все мелодии, которые пела мать. В 3–4 года верно интонировал и подбирал мелодии с гармонизацией; едва узнав названия нот, быстро их запомнил. В шесть лет одаренного ребенка начали учить музыке, но дело пошло плохо, хотя он обладал хорошими общими способностями. Только к 16 годам появился большой интерес к музыке и начались серьезные занятия.

Легкость Другим показателем склонности нередко называют легкость овладения какой-то деятельностью. Считается, что легко получается то, к чему есть задатки, значит, этим и нужно заниматься. Если ребенок без труда решает математические задачи, овладевает рисунком и красками, то в этом и проявляются его склонности, пусть особого увлечения математикой или живописью он не обнаруживает. Иногда легкость овладения определенной деятельностью считают выражением *призвания* к соответствующей профессии, что неверно.

Легкость действительно свидетельствует о наличии задатков, и, действительно, может возникать иллюзия, что человек «создан» для данной работы, для решения именно этих задач. Но, как известно, легко пишут (рисуют, сочиняют песни) не только талантливые люди, но и самоуверенные графоманы. Степень легкости зависит от уровня требований, прежде всего к себе самому, от критериев самооценки результатов. В некоторых случаях стоит повысить требования и критерии оценки, как легкость исчезает. (Талантливому человеку с годами работать все труднее, а графоману — все легче.)

Великий философ утверждал: «все искусства требуют для овладения ими тщательного изучения, долгого и настойчивого труда, виртуозности, достигаемой многообразными упражнениями; однако, чем больше и богаче талант, тем меньше знаком он с тяжелым трудом в приобретении необходимых для творчества умений и навыков» [Гегель Г., 1971, с. 296]. Однако великий Гете заметил, что в его жизни «ничего не было, кроме тяжелого труда, и я могу сейчас

сказать, когда мне семьдесят пять лет, что я за всю жизнь и четырех недель не прожил в свое удовольствие. Точно я все время ворочал камень, который снова и снова скатывался, и надо было снова его втаскивать» [цит. по: Эккерман Й., 1981, с. 202–203].

Увлеченность музыкой, удовольствие от музицирования, легкость овладения разнообразными музыкальными умениями нередко мешают объективно оценить сильные и слабые стороны своего дарования, понять свое подлинное призвание.

Вот как писал о себе Л. Наумов: «я человек, который хотел стать композитором, был влюблен в пианизм, но стал педагогом. Как такой человек относится к названным выше специальностям — это вопрос. <...>Люди вообще часто выбирают путь, противоречащий тому, что у них хорошо получается. <...> я играю с огромным наслаждением и забываю в эти моменты обо всем. <...>Но, испытав не раз колоссальную магию сцены, я иногда думаю: какое счастье, что я не стал пианистом, поскольку вся моя психологическая организация противоположна тем требованиям, которые предъявляются к концертирующему исполнителю...» [Наумов Л., 1987, с. 98].

Удовольствие

У некоторых людей склонности кажутся никак не связанными с задатками и способностями. Человек тянется к какой-то деятельности, испытывает в ней потребность, переживает ни с чем не сравнимое удовольствие, хотя не показывает результатов, сопоставимых с вложенными усилиями и удовлетворением, полученным от работы. Удовольствие будто «отключает» критичность, и он готов идти и против мнения близких, и против своей природы.

Г. Ревеш заметил: «нередко не одаренные, но с сильной волей, люди работают именно в той области, которая для них мало подходяща. Они находят какое-то наслаждение в том чрезвычайном усилии и неустойчивой работе, которые им приходится развивать для намеченных достижений в данной области. Интенсивная работа, большое обаяние развитой энергии, радость от преодоления трудностей и обнаруживаемая власть над вещами и своей собственной волей — поддерживает и питает интерес такого человека» [Ревеш Г., 1924, с. 23].

Удовольствие также способствует сдвигу склонности в сторону призвания. Человек может идти наперекор тому, что у него легко получается, с убеждением: его призвание — именно эта, трудная, заставляющая преодолевать себя работа. В подобных случаях склонность обуславливает полноту реализации имеющихся природных задатков.

**Потребность в
самореализации**

Склонности и способности связаны друг с другом сложным образом, в том числе из-за наших собственных представлений о своих способностях, наших оценок *главного* своего дарования. Даже одаренным людям ошибочные самооценки могут дорого стоить. Я. Сибелиус называл своей личной трагедией стремление стать скрипачом-виртуозом.

«С пятнадцатилетнего возраста и на протяжении десяти лет я играл на скрипке почти непрерывно, с утра и до вечера. <...> Мое пристрастие к скрипке длилось долгое время, и очень горестно было прийти к открытию, что я начал свои занятия слишком поздно для достижения трудной карьеры виртуоза. Я был в том возрасте, когда гонятся за химерами и до самой последней минуты избегают смотреть правде в глаза» [цит. по: Александрова В., Бронфин Е., 1963, с. 18].

Рената Тебальди мечтала стать концертной пианисткой. К 17 годам она обратила внимание на свой голос, но еще долго не могла сделать выбор [Тимохин В., 1962]. Б. Пастернак мучительно расставался со «жгучей потребностью в композиторской биографии», с неотвязными мыслями о «прямой ампутации», об «отнятии живейшей части своего существования», будто «убил в себе главное, а потому и все». Выстраданный вывод поэта покажется неожиданным тем, кто, не задумываясь, готов приравнять реализацию задатков к самореализации личности: «...В каждом человеке — пропасть задатков самоубийственных. Знал я и такие поры, в какие все свои силы я отдавал восстанию на самого себя. Этим можно легко увлечься...» [Пастернак Б., 1972, с. 155].

1.5. Музыкальность

Проблема музыкальности — это проблема прежде всего качественная, а не количественная.

Б. Теплов

Специфичность музыкальных способностей наиболее ярко отражается в понятии «музыкальность», которое существует во всех европейских языках. Само по себе понятие уникально: художники не говорят о «живописности» или «скульптурности» как о выражении тонкости восприятия произведения искусства или как о специальном даровании. Даже «артистичность» означает скорее природные особенности манеры поведения, нежели актерский талант.

Понятие «музыкальность» многогранно, имеет разные оттенки смысла в исследованиях и музыкальной практике. Вот три основных значения понятия.

В психологии В психологии музыкальность — *совокупность музыкальных способностей* человека, от которых зависят восприятие, исполнение и сочинение музыки. Поэтому музыкальность, по определению Б. Теплова, требуется для занятий любой музыкальной деятельностью и связана с любым из ее видов. Как профессионально важное качество музыкальность необходима также звукорежиссерам, актерам, танцовщикам, спортсменам в художественных видах спорта. Согласно такому определению, музыкален любой обладатель развитых музыкальных способностей. Нормальный для большинства людей уровень музыкальности выражается в восприятии музыкальных звучаний как наделенных смыслом [Теплов Б., 2003].

Как обозначение совокупности музыкальных способностей понятие «музыкальность» акцентирует их взаимосвязи, с одной стороны, и индивидуальное своеобразие их соотношения («набора») — с другой. Это своеобразие складывается на основе задатков и раскрывается в процессе развития, воспитания и обучения [Теплов Б., там же]. Правда, существуют расхождения по поводу того, какие именно способности объединяет музыкальность (см. §2 данной главы).

В музыкальной практике Для музыкантов значение этого понятия иное. Музыкальность — *надпрофессиональное качество музыкальной деятельности и личности, связанное с потребностью выражать себя через музыкальную деятельность* (будь то слушание, музицирование или сочинение). Развитых музыкальных способностей для этого еще недостаточно, да и не в них дело.

Музыкальность может проявляться при средних способностях, вуалировать ограниченные профессиональные данные музыканта. Здесь способности оказываются в функции рук, без которых нельзя играть на рояле, но обладание совершенными руками еще не рождает великого пианиста.

Людей музыкальных гораздо больше, чем музыкально одаренных. Музыкальный слушатель переживает музыку как *высказывание*, которое имеет для него *личностный смысл*, которое вызывает чувство душевного освобождения и духовного обновления (см. §2 гл. 6). Подлинно музыкальное исполнение *заставляет* себя слушать. Немусикальны исполнители, которым, по мнению коллег, «нечего сказать». Их игра не открывает ни музыку, которую они любят, ни то, во что они верят, в чем видят смысл искусства.

Б. Вальтер выделял у музыкантов «способность к постижению» музыки и «способность к передаче», то есть к выражению вовне внутреннего образа [Вальтер Б., 1962]. Конечно, чтобы выразительно

(«музыкально») сыграть мелодию на инструменте, необходимо владеть хотя бы элементарными навыками. Однако и высокая техническая оснащенность не гарантирует тонкой музыкальности исполнения. Н. Малько иронически заметил: «часто мы встретим музыкантов, которые превосходно хотят, но не умеют выполнить свое желание, и встречаем таких, которые хотят плохо... но имеют достаточно навыков для выполнения» [Малько Н., 1926, с. 86].

**Возможность
объединения**

Оба значения понятия в какой-то степени переплетаются при разработке диагностики музыкальности.

Многие психологи полагают, что способность воспринимать, переживать музыку и выражать себя при помощи музыки *должны* быть взаимосвязаны. Поэтому поиски критериев музыкальности ведутся путем изучения способности к созданию звуковых структур [Davies J., 1980; Karma K., 1983]. Среди признаков музыкальности называют устойчивую потребность в музыкальных впечатлениях и, одновременно, их избирательность; музыкальную активность (стремление слушать, петь, сочинять); естественную (то есть не привитую педагогами) выразительность исполнения.

**Отношение
самовыражения к
эмоциональности**

Некоторые психологи полагают, что стремление к музыкальному самовыражению связано с уровнем эмоциональности человека. Наиболее ярким ранним проявлением музыкальности считается эмоциональ-

ная отзывчивость ребенка на музыкальные звучания — еще до формирования какого-либо отчетливого понимания их смысла. Однако музыкальность связана не с эмоциональностью как таковой, а с эмоциональной *избирательностью* и потребностью именно в *музыкальном* эмоциональном переживании. Не каждый эмоциональный человек музыкален, и не каждый, глубоко переживающий музыку, имеет высокий уровень общей эмоциональной реактивности.

Истоки *музыкально ориентированной* эмоциональной избирательности пока достоверно не известны. По опыту многих педагогов, музыкальность развивается *на основе и вместе с* развитием эмоциональной сферы. Интенсивные занятия музыкой изменяют некоторые поведенческие реакции у малоэмоциональных, и даже у эмоционально заторможенных детей. Поведение детей становится свободнее, выразительнее. А жизненные драмы могут неожиданно сказываться на музыкальности исполнения у профессионалов.

И все же связь между эмоциональностью и музыкальностью в чем-то парадоксальна. С такой же уверенностью утверждают, что музыкальная деятельность редко притягивает эмоционально заторможенных людей и что интенсивные занятия музыкой с такими детьми попросту невозможны, а тяжкие жизненные переживания могут сказываться самым негативным образом на музыкальности исполнения.

Свойство
окружающего мира

Третье значение понятия музыкальность связано со специфическими качествами структуры какого-либо явления, роднящими его с музыкой. Например, если мы слышим разнообразные по тембру неслучайные сочетания звуков, ощущаем ритмичность, текучесть формы, плавность линий, процессуальность развертывания смысла, внутреннюю гармоничность пропорций, то ассоциируем все эти свойства с музыкой. В этом смысле говорят о музыкальности некоторых природных шумов (щебет птиц, шумы водных потоков), а также произведений других искусств (романа, картины, фильма, архитектурного сооружения). Как тут ни вспомнить известные стихи Ф. Тютчева:

Певучесть есть в морских волнах,
Гармония в стихийных спорах,
И стройный мусикийский шорох
Струится в зыбких камышах.
Невозмутимый строй во всем,
Созвучье полное в природе, —
Лишь в нашей призрачной свободе
Разлад мы с нею создаем.

Как заключил в свое время Г. Нейгауз, «все познаваемое — музыкально!» В подобных случаях *музыкальные обобщения выносятся за пределы музыкальных звучаний*. Иначе говоря, качественные особенности *восприятия* переносятся на *объекты* восприятия.

Итак, *в третьем значении музыкальность определяется мироощущением*, которое может являться не только индивидуальным свойством художественно одаренной личности, но и возникать у многих обычных людей в состояниях эстетического порыва, «душевной размятченности», «лирического настроения».

К проявлениям музыкальности также относят использование в немзыкальных контекстах элементов, средств, принципов музыкального языка (тоники, лейтмотив, сонатность и др.). Но подобные случаи имеют не психологические, а общеэстетические корни.

Как отмечает А. Махов, представление о музыкальности явлений литературы существует в эстетических системах, где музыка — некий универсальный язык, принципы которого в той или иной мере разделяются другими искусствами. На самом деле *эффект музыкальности* создается приемами, имеющими общеэстетическую природу или заимствованными музыкой из других областей. Таковы, например, повторы, приемы варьирования, интонационные нарастания и

спады, принцип золотого сечения. Литературу и музыку объединяют также песенная куплетная форма, форма бар и др. С другой стороны, музыка заимствовала у литературного жанра приемы риторики, принцип трехчастности и «разработку» (из традиций ораторской речи). Принцип полифонии заимствован музыкой из теологической «техники аллегории», стремившейся показать наличие в каждой букве библейского текста нескольких, одновременно существующих смыслов и тем самым достичь эффекта «мистической одновременности» событий истории [Махов А., 2001]. Словом, литература, обратившись к музыке как к «чужому», может найти в ней забытое «свое».

§2. ПРОБЛЕМА ДИАГНОСТИКИ МУЗЫКАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

...мы не имеем в настоящее время таких знаний, которые позволяли бы ставить отрицательный диагноз музыкальности ребенка до начала систематического и квалифицированного музыкального воспитания и обучения.

Б. Теплов

За почти 70 лет со времени написания этих строк в области диагностики способностей мало что изменилось. Признаки, по которым распознается музыкальное дарование, остаются в области интуиции не только потому, что достоверных сведений мало, но и потому, что мы имеем дело всегда с неповторимым сочетанием и проявлением музыкальных способностей.

Диагностика (греч. *diagnosticus* — способный распознавать) музыкальных способностей — совокупность способов и средств оценки уровня способностей детей и подростков. Диагностика традиционно выступает инструментом отбора одаренных детей для профессионального обучения. Можно выделить два основных направления диагностики музыкальных способностей: на основе *тестов музыкальных способностей*; на основе *интенсивного музыкального обучения*.

2.1. МЕТОД ТЕСТИРОВАНИЯ

В музыкальной психологии разработка тестов музыкальных способностей началась в 90-е г. XIX в. И хотя метод тестов широко распространен во всех отраслях психологии, в практике музыкального образования к тестам относятся осторожно. Еще Б. Теплов когда-то отмечал, что невозможно придумать такие испытания музыкальных способностей, результаты которых не зависели бы от практики, обученности, развития, возраста и т. п. [Теплов Б., 2003, с. 38].

Суть метода Если мы знаем, что какие-то действия человека указывают на конкретные психологические свойства, то перед нами основа тестирования (англ. *test* — опыт, проба, испытание). Достаточно создать ситуацию, когда человек осуществит такие действия — машинально или осознанно, уверенно или нет (или вовсе не осуществит), чтобы сделать вывод: таким-то психологическим свойством этот человек обладает в той или иной степени либо не обладает совсем. Традиционные «проверки слуха» при отборе детей для музыкального обучения, в сущности, являются тестами.

Обычно тест представляет собой задание (ответ на вопрос, задачу, действие — реальное или мысленное), характер выполнения которого свидетельствует об уровне развития или степени выраженности некоего психологического свойства. Тесты также могут выявлять объем знаний, умения, вкусы, оценки, отношения и т. п. Для повышения надежности тестов разрабатываются правила статистической обработки, специальные процедуры истолкования и оценки результатов. Значение могут иметь количество времени, затраченного на ответы, количество правильных ответов, число допущенных ошибок или несколько характеристик одновременно. Многие тестовые методики включают в себя таблицы, в которых указаны примерные показатели выполнения заданий людьми разного возраста, представителями отдельных социальных или профессиональных групп.

Достоинства и недостатки Достоинствами тестирования являются оперативность, малые затраты времени, возможность привлечь большое количество испытуемых. Но даже лучшие тесты не страхуют от ошибочных выводов.

Тесты создаются на основе определенных теорий психических явлений. Часто тест отражает не столько объективную реальность какого-либо явления, сколько соотношение между *представлениями авторов* теста о явлении и объективной реальностью. Тесты отражают то, что *можно* тестировать (что мы знаем), а на их основе делается оценка того, что *должно* быть у детей и взрослых. Использовать результаты тестирования, не задумываясь об убеждениях авторов тестов, опасно. Кроме того, при разработке теста задания подбираются с учетом требований к тем или иным качествам личности (интеллекту, способностям, профессиональным навыкам и т. п.) в данном обществе. Поэтому простой перевод теста на другой язык считается недостаточным, а использование такого теста без исследовательской работы по адаптации заданий к новой аудитории — некорректным.

При тестировании важен *количественный* показатель, точнее вариации этого показателя у разных людей в сравнении со среднестатистической тенденцией. Тесты способностей «равнодушны» к индивидуальным характеристикам, хотя способности — выражение именно индивидуальности человека. Индивидуальные возможности личности тест может зафиксировать только в виде числового показателя отклонения от усредненной нормы.

ПРОБЛЕМЫ МУЗЫКАЛЬНЫХ ТЕСТОВ

Тесты опираются на определенную концепцию музыкальности и музыкальных способностей. Музыкальным считается тот, кто показывает высокую скорость и точность выполнения заданий *данных* тестов. И если концепция спорная, то результаты тестирования требуют, по крайней мере, дополнительной проверки.

Не случайно первые поколения тестов музыкальных способностей измеряли слуховые реакции на базовые свойства звуков. Казалось бы, эти реакции универсальны и должны определять уровень музыкальных способностей — независимо от теорий и концепций ученых. Однако все оказалось сложнее. Изучая африканскую музыку, Дж. Блэкинг заметил яркую музыкальность представителей племени венда (Южная Африка). Но испытания представителей племени по тестам К. Сишора, ориентированным на европейскую музыкальную культуру, закончились плачевно. Люди «не различали» интервалы кварты и квинты, варианты мелодии в двухголосном изложении и т. п. Все дело в отсутствии музыкальной письменности. В устной музыкальной культуре существование равноправных интервальных *вариантов интонирования* мелодий естественно. Испытуемые, несомненно, слышали различия в тестовом материале, но для них оно было настолько не принципиально, что его не считали нужным фиксировать (по принципу: «так тоже может быть»).

«Мы свободно рассуждаем о музыкальном гении, но мы не знаем, какие качества ему присущи, и останутся ли они таковыми применительно к другой культуре», — заключает исследователь [Blasing J., 1973, p. 5].

В тестах музыкальных способностей используется специально подобранный звуковой — музыкальный или музыкоподобный — материал (т. е. звуковые последовательности, в которых использованы отдельные принципы музыкального языка либо отдельные тоны с нужными характеристиками). В некоторые тесты музыкальных способностей включают фольклорные образцы, соответствующие этнической принадлежности испытуемых.

Во всех случаях звуковой материал тестов воспроизводится вне музыкального контекста (даже при использовании коротких отрывков из музыкальных произведений). Объем и продолжительность звучания музыкоподобного образца или музыкального фрагмента не должен превышать среднего объема слухового внимания, то есть не должен чрезмерно напрягать внимание испытуемого. Однако *выразительные* характеристики музыкальных тонов вне музыкального контекста превращаются в характеристики *акустические*, особенно в случае музыкоподобного материала. Да и фрагменты музыкальных произведений для испытуемых, не знакомых с оригиналом, могут также «обезличиваться», трансформироваться до неузнаваемости.

По мнению Х. Винга [Wing H., 1948], тесты музыкальных способностей должны удовлетворять следующим требованиям:

охватывать большое количество разных видов музыкальных способностей, оценивать каждого ребенка по возможности в широком диапазоне его способностей, соответствовать сложившимся у музыкантов принципам оценки учеников, иметь практическое значение для музыкального образования. Тестовые задания должны быть более или менее однозначными, насколько возможно нейтральными по отношению к музыкальной среде и культуре, к которым принадлежит испытуемый, и экономить время.

В настоящее время этим требованиям в полной мере не отвечает ни один из известных тестов для диагностики музыкальных способностей. В целом можно сказать, что существующие тесты в наибольшей степени измеряют нормальные музыкальные способности. Для оценки профессиональных способностей, а тем более музыкальной одаренности, они пока не пригодны.

По теоретическим основаниям и практической направленности тесты музыкальных способностей условно делятся на несколько групп. *Тесты музыкальной пригодности или способностей* [tests of aptitude or ability] призваны прогнозировать успешность музыкального обучения. *Тесты музыкального переживания и оценки* [tests of feeling and appreciation] призваны измерять уровень музыкально-эстетического развития. К ним частично примыкают *Тесты музыкального интеллекта*, которые также направлены на диагностику психологической основы музыкальных способностей и одаренности. *Тесты достижений или музыкальных знаний* [tests of achievement or musical knowledge] предполагают оценку результатов обучения. Первые три группы тестов пересекаются и разделение их довольно условное.

Тесты
музыкальной
пригодности

Наиболее известные и типичные для этой группы тесты Карла Сихора (1866–1949) — «Измерение музыкального таланта» (в версиях 1919 и 1939 гг.). Теоретическая основа тестов — убеждение автора в том, что музыкальные способности представляют собой совокупность относительно самодостаточных психологических функций, связанных с врожденными индивидуальными особенностями слуха. Музыкальные способности проявляются, прежде всего, в умениях различать и запоминать высотные, динамические (громкостные), временные и некоторые другие характеристики звуков.

В первой версии тестовая методика содержала 6 субтестов: ощущения высоты тона, интенсивности (громкости), тембра, ритма, консонанса и тест на тональную (мелодическую) память. В заданиях использовался акустический (т. е. немзыкальный) материал.

В субтесте ощущения высоты тона испытуемый, прослушав два чистых (т. е. лишенных обертонов) тона, звучащих последовательно, должен был ответить, который из них выше или ниже. Задания постепенно усложнялись, различия по высоте постепенно уменьшаются. Всего предлагалось 50 пар чистых тонов. Ответы оценивались по шкале от 2 до 100 баллов (каждый правильный ответ — 2 балла). По такому же принципу оценивались ощущения громкости, тембра, продолжительности звука. В субтесте на различение ритма тестируемый сравнивал две простейшие ритмические фигуры. Тональная память измерялась по результатам сравнения пар кратких последовательностей (3–5 тонов), где во второй из них был изменен один тон. Каждая пара звучала дважды, после чего следовало отметить порядковый номер изменившегося тона.

Под воздействием обрушившейся критики (возможно и собственного музыкального опыта — К. Сишор пел в хоре, играл на нескольких музыкальных инструментах) в окончательную версию тестов исследователь вводит комплексные показатели разного уровня сложности: слуховые и двигательные представления, музыкальный вкус, творческое воображение и др. Полная версия теста предполагала 25 измерений музыкального таланта.

К элементарным способностям *различать* характеристики звуков Сишор добавляет способности *контролировать* эти характеристики, то есть некоторым образом управлять ими. Возникают пары: чувство высоты — контроль высоты; чувство интенсивности — контроль интенсивности звука; чувство времени — контроль времени; чувство ритма — контроль ритма; чувство тембра — контроль тембра; чувство объемности звука — контроль объемности звука. Показатель эмоциональной реакции на музыку дополняется способностью эмоционально выражать себя в музыке. Кроме того, Сишор вводит показатель «свободных музыкальных ассоциаций» (основан на подсчете связанных с музыкой единиц в потоке из 10 случайных ассоциаций на заданное слово), а также «музыкальной рефлексии», или способности размышлять над проблемами музыки и музыкальной деятельности. Однако эти и другие сложные психологические образования невозможно измерять простыми тестовыми процедурами. Превратить все показатели музыкального таланта в 25 тестовых измерений не удалось; в «классическом» варианте тесты Сишора ограничены 6 упомянутыми субтестами.

Что же касается прогнозирования, то тесты Сишора оказались полезными для оценки слуховых способностей представителей немusикальских специальностей, например звукооператоров.

Среди других подобных примеров тесты В. Дрейка. Они включают в себя 4 субтеста: проверку музыкальной памяти, различения интервалов, запоминания высоты отдельного тона (абсолютный слух) и музыкальной интуиции (способности прогнозировать направление мелодического движения).

В тестах Р. Ландина предусматривались такие задания, как различение интервалов, транспонирование мелодии, различение ладов, оценка мелодических и ритмических последовательностей.

Развитие этого направления диагностики музыкальных способностей поучительно своими итогами: при сведении диагностики музыкальных способностей к «простым», легко измеряемым показателям тупиковые ситуации у исследователей и ошибки у педагогов-практиков неизбежны.

Тесты

эстетической оценки

Теоретическая основа этого направления — музыкальные способности выражаются в эстетической оценке музыкального материала, то есть в сложных комплексах психологических свойств, а не в простых слуховых реакциях. В тестовые задания включаются сравнительная оценка фразировки мелодии, вариантов гармонизации и т. п.

Одними из первых в этой группе были Тесты музыкального переживания и понимания (*Tests of Musical Feeling and Understanding*) М. Шена (1925). Кроме субтеста относительной высоты (сравнение пар музыкальных интервалов), они включали задания на анализ целостности, связности и законченности мелодий и на чувствительность к изменениям ритмической структуры. Результаты по трем субтестам, согласно автору, должны быть тесно взаимосвязаны с музыкальностью в целом, хотя статистического подтверждения этому не получено. Тест музыкального различения (*Test of musical discrimination*) К. Хевнер (1930) построен на фрагментах произведений различных композиторов и диагностирует музыкальность на основе способности «различать хорошую и плохую музыку».

Тесты

музыкального интеллекта

Наибольшую известность в этой группе получили Тесты музыкального интеллекта Х. Винга [*Wing H.*, 1941; 1948]. Исходная теоретическая идея заключается в том, что существует некий общий фактор, от которого зависит активность восприятия и развитие музыкально-эстетического чувства человека. Этот фактор пронизывает музыкальные способности, но относительно независим от так называемого общего интеллекта. Иногда его называют «фактором музыкального познания» и определяют как способность обнаруживать, опознавать и понимать природу изменений в музыкальном (или напоминающем музыкальный) материале. В тестах используются образцы, исполняемые на фортепиано.

Тесты Винга включают в себя 7 субтестов, среди которых 3 относятся к оценке музыкального слуха (анализ аккорда, изменения высоты, музыкальной памяти), остальные — к уровню эстетической реакции (тесты ритмической акцентуации, гармонизации, нюансировки, фразировки).

В субтесте музыкальной памяти испытуемый прослушивает 30 отрывков, каждый из которых повторен дважды. Необходимо указать звук, который изменен при повторном звучании мелодии. Объем мелодических фрагментов — от 2–3 до 10 звуков. За каждый правильный ответ 2 балла, время выполнения задания примерно 8 минут.

Наибольшим удельным весом обладают четыре последних субтеста (баллы подсчитываются отдельно по первой и по второй группе субтестов, затем выводится суммарный показатель). В гармоническом субтесте сравниваются два варианта гармонизации мелодии (один из них высокохудожественный). В тесте фразировки испытуемому нужно сделать выбор между верной и неверной фразировкой мелодии. В каждом из четырех субтестов эстетической оценки 14 заданий, общее время выполнения 35 минут. Считается, что тесты Винга могут использоваться при отборе одаренных детей.

На сходных принципах основаны тесты Э. Гордона [Gordon E., 1965], только музыкальные фрагменты исполняются на скрипке и виолончели. Они включают в себя 7 субтестов, из которых два на различение высотных характеристик, два — на чувство ритма (восприятие сходства и различия музыкальных фраз по мелодии, гармонии, темпу и размеру) и три — на музыкально-эстетическую восприимчивость к фразировке, форме, стилевым особенностям музыкального отрывка.

Из предистории

В основе психологических измерений интеллекта лежит взаимосвязь между способностью решать мыслительные задачи и уровнем умственного развития. То есть интеллект, в сущности, — способность быстро и правильно решать мыслительные задачи как таковые (общий интеллект) или определенные классы таких задач (математический, музыкальный, социальный интеллект и т. п.). Уровень интеллекта определяется относительно возраста и нормы развития умственных способностей в каждой профессиональной, социальной или иной группе людей.

Понимание интеллекта как способности решать мыслительные задачи было заложено в основу знаменитых тестов, измеряющих IQ (Intelligence quotient), — коэффициент интеллекта.

Первоначально тесты интеллекта предназначались для измерения умственного развития детей. Для каждой возрастной группы было подобрано несколько испытаний, которые трудны для младших и слишком просты для старших детей. У ребенка разделялись две возрастные характеристики: *умственный возраст*, соответствующий возможности выполнить определенные задания, и *хронологический возраст* — количество прожитых лет. Соотношение этих величин определяет меру умственной одаренности ребенка. Формула выглядит следующим образом (коэффициент интеллекта выражается в процентах):

$$IQ = \frac{\text{Умственный возраст} \text{ (Mental Age)}}{\text{Хронологический возраст} \text{ (Chronological Age)}} \times 100$$

Если ребенок решает мыслительные задачи, соответствующие его возрасту, но не способен решать тестовые задачи для старших детей, то его IQ равен 100%. Но если, условно говоря, 10-летний ребенок справляется с задачами для 15-летних, то его IQ составит уже 150%. Показатель выше 120% свидетельствует об умственной одаренности; показатель ниже 75% — об умственной отсталости. Однако отграничить типы мыслительных задач для каждого возраста, буквально «по годам» невозможно. В конечном счете, различия умственного возраста определяются условно.

По аналогии с формулой IQ, Х. Винг выводит коэффициент музыкального интеллекта [Wing H., 1961]. На место умственного возраста он подставляет некую возрастную норму музыкального развития (своего рода «музыкальный возраст»). Коэффициент музыкального интеллекта приобретает формулу:

$$MQ = \frac{\text{Музыкальный возраст}}{\text{Хронологический возраст}} \times 100$$

Основной недостаток тестов музыкального интеллекта — «привязка» к условной норме музыкального развития, с которой связан ряд трудных вопросов. В частности, что считать нормой: музыкальное развитие одаренного ребенка или «среднестатистического»?* В

* В свое время профессор Московской консерватории В. Григорьев остроумно заметил, что нормой музыкального слуха является, в сущности, слух Ойстраха

зависимости от ответа представление о музыкальном интеллекте может быть почти противоположным.

Тесты

музыкальных
знаний

Для поступления в музыкальные учебные заведения в некоторых странах используются тесты музыкальных достижений, или знаний. Выявление фактического объема специальных знаний (нотации, ключей, музыкальных терминов, символов, музыкальных инструментов, композиторов и т. д.) прямого отношения к диагностике музыкальных способностей не имеет. Тем не менее, иногда тестовые задания косвенно отражают уровень мышления, например задания на отыскание ошибок или пропусков в нотной записи, узнавание известной мелодии по ритмическому рисунку или по ее нотной записи и т. п.

Недостатком таких тестов является вынужденная примитивность вопросов и потенциальная возможность испытуемых угадать нужный ответ. В профессиональном обучении музыкантов в существующей форме подобные тесты, на наш взгляд, не нужны.

2.2. ИНТЕНСИВНОЕ МУЗЫКАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК СПОСОБ ДИАГНОСТИКИ СПОСОБНОСТЕЙ

На любых отборочных, «тестовых» по существу, испытаниях велик элемент случайности. Не всегда ребенок или подросток может продемонстрировать свой потенциал, а интуиция педагога также, бывает, ошибается.

Более надежным средством диагностики профессиональных способностей выступает *интенсивное* (лат. *intensus* — напряженный) *музыкальное обучение* — *целенаправленное, побуждающее активность* ребенка, *с отчетливыми, постепенно повышающимися требованиями и четкими критериями оценки*. Оно позволяет выявить уровень музыкальной обучаемости, связанный со скоростью и качеством усвоения музыкальных навыков и умений. Как ни парадоксально, ребенок может обладать хорошо выраженными элементарными музыкальными способностями (например, абсолютным слухом, чувством ритма, достаточным объемом памяти), но при этом иметь пониженную музыкальную обучаемость. И наоборот: музыкальная обучаемость ребенка может быть намного выше его «стартовых» способностей, раскрывшись во всей полноте в процессе *интенсивного* музыкального обучения.

(можно продолжить — Листа, Чайковского, Шостаковича, Рихтера и т. д.), а все остальное есть отклонение от нормы.

При раннем музыкальном обучении (до 6 лет), а также при обучении детей с отставаниями в психическом развитии именно *процесс* обучения выступает единственным диагностическим инструментом, поскольку типовые «тестовые» испытания музыкальных способностей, зачастую, мало показательны или просто невозможны.

Исследователи установили, что в познавательной, интеллектуальной деятельности генетические влияния более отчетливо выражены в ситуации «до обучения». Эффективное обучение выводит на первый план такие влияния среды, которые определяют ход дальнейшего развития. А при обучении двигательным навыкам соотношение «генов» и «среды» обратное: обучение усиливает значение генетических факторов, причем как у человека, так и у животных [Малых С. и др., 1993, с. 71].

Потенциальный недостаток интенсивного обучения как диагностического средства заключается в том, что оно запускает компенсаторные механизмы (см. далее). Иногда только опытный педагог может различить позитивные и негативные эффекты складывающихся компенсаций, когда ребенок пытается по-своему приспособиться к жестким *требованиям учителя*. Изобретательный ребенок, умеющий «выкручиваться» из учебных испытаний, может создавать *видимость обученности*.

При использовании интенсивного обучения как средства диагностики музыкальных способностей важны несколько основных критериев.

Устойчивость изменений Конечно, при диагностике первым бросается в глаза скорость продвижения ученика в музыкальном материале: быстро развивающийся ученик кажется более способным. Однако темп развития способностей является одним из показателей *индивидуальности*, а не *уровня развития* способностей. Поэтому большее значение приобретает *устойчивость, необратимость психологических изменений* в музыкальной деятельности ребенка. Если приобретенное умение начинает распадаться, как только снимается педагогический контроль, то и устойчивость новых возможностей низкая.

Широта изменений Исследования показывают, что уровень интенсивности обучения музыке сказывается не только на музыкальном, но и на общем развитии ребенка, в том числе не обладающего яркими музыкальными способностями. Дети в целом становятся более внимательными, быстрее сосредотачиваются, более выносливы, лучше координированы; у них более тонкие эмоциональные реакции и более развитое воображение.

В то же время важным показателем *музыкальной* обучаемости выступает влияние формирующихся навыков и умений на другие способности, более или менее тесно с ними связанные. Иначе говоря, ученик с педагогом работают над приобретением одних качеств, но одновременно происходит как бы самопроизвольное совершенствование других, появление новых возможностей, которые специально не отрабатывались.

ХАРАКТЕР
ВОЗНИКАЮЩИХ
ПРОБЛЕМ

При интенсивном обучении педагог сталкивается с двумя основными группами проблем. Первая — проблемы, связанные с *организацией самой музыкальной деятельности* (например, слуховыми навыками, мнемическими действиями, слуходвигательной координацией и т. п.). Даже у одаренных детей отдельные способности развиваются не одновременно и не параллельно, а с «прорывами» и «откатами». В процессе обучения происходит своего рода «отладка» взаимодействий психологических систем при ведущей роли слуха и слуховой деятельности в целом. Решение проблем этого круга в большей степени влияет на формирование способностей.

Другая группа — проблемы *личностно-психологического порядка*, начиная с общехудожественного развития, формирования музыкального вкуса, мотивации, эмоциональной саморегуляции, контактности и кончая культурой сценического поведения. Эти проблемы могут создавать скрытые барьеры в музыкальном развитии, которые для педагога и для самого ученика создают *впечатление* «комплекса неспособности».

Таким образом, важным становится не то, что может или не может делать ученик на каждом этапе обучения (как в тестах), но *какого рода проблемы* приходится решать вместе с учеником и каких усилий такое решение требует.

ИЗМЕНЕНИЯ
МОТИВАЦИИ

В развитии музыкальных способностей многое зависит и от самого ребенка. По мнению педагогов, процесс интенсивного обучения также вскрывает резервы мотивации — увлеченности, интереса к музыкальным занятиям, готовности добиться цели и жертвовать чем-то ради достижения результата. Вот почему важна именно *интенсивность* обучения, которую трудно выдержать, опираясь на мотивированность только родителей, но не ребенка.

Однако фактор мотивации при диагностике способностей опасно *переоценивать*. На начальном этапе профессионально ориентированного обучения музыке ребенок оказывается в ситуации мотивационного противоречия (см. § 5 данной главы), разрешение которого может занять какое-то время. Не случайно биографии знаменитых музыкантов пестрят примерами, мягко выражаясь, недостаточной прилежности, а также позднего (по сравнению с началом занятий) интереса к музыке как профессии.

Итак, надежных безошибочных способов диагностики способностей пока не существует, если такие способы диагностики вообще возможны. Ведь способности человека, в сущности, — отражение *неповторимой динамичности* его сущности.

§3. КОНЦЕПЦИИ НОМО MUSICUS И СТРУКТУРА МУЗЫКАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Всякая способность сама по себе необходима в цепи деятельности, так что если оставить в пренебрежении самую низшую из оных, то вся цепь деятельности может от этого терпеть нарушение в равновесии...

Т. Степанов (1832).

В эпиграфе малоизвестный автор XIX в. обращает внимание на очевидный факт: различные способности человека как-то связаны между собой и от их связи зависит результат. Современный автор заговорил бы о *структуре* способностей. Поскольку структура — это способ связи элементов, то в нашем случае следует установить все элементы, из которых складываются музыкальные способности, и какими способами эти элементы могут быть связаны между собой. Но оказывается, что задача эта далеко не простая.

Хотя музыкальные способности изучаются психологами более 150 лет, до сих пор нет единой точки зрения на их природу, структуру, содержание основных понятий, даже на «номенклатуру» — состав. Не сложилась пока и единая терминология. Например, некоторые музыкальные способности принято обозначать в терминах, связанных со свойствами музыкальных тонов или элементами музыкального языка (звукосысотный, тембровый слух, ладовое чувство, гармонический и мелодический слух), другие — в терминах категорий искусства (чувство стиля, формы). Иногда музыкальные способности обозначают в терминах психических процессов и явлений (слуховые, мнемические и т. п.). В разных странах исследователи, педагоги-музыканты относят к области музыкальных способностей разные свойства слуха, акцентируют психические функции разных уровней сложности (см. Табл. на с. 746–747).

На представления о структуре музыкальных способностей оказывает влияние исследовательская задача. Уже упоминавшийся К. Сишор разрабатывал массовые тесты музыкальных способностей, что обусловило выделение относительно независимых способностей, составляющих основу «нормальной» музыкальности. Г. Ревеш, настаивавший на том, что музыкальные способности представляют собой целостную структуру с тесной взаимосвязанностью компонентов, изучал ребенка-вундеркинда. Поэтому в структуре музыкальных способностей он выделял относительный слух, ощущение аккорда (включая ощущение степени консонантности созвучия и ощущение тональности),

Принципы выделения музыкальных способностей

Области	Компоненты
Свойства музыкально-звукового материала	Высота, тембр, интенсивность, продолжительность звучания, строй, консонантность/диссонантность.
Элементы музыкального языка и речи	Интонация, ритм, темп, аккорд, интервал, лад, гармония, мелодия, мотив, фраза, фактура.
Категории искусства и творчества	Стиль, форма, образ, замысел.
Психические функции и свойства	Внимание, память, воображение, эмоции, представления, мышление, психомоторика.

цепкость памяти (способность воспроизведения знакомых или заданных мелодий) и творческую фантазию. Б. Теплов считал базовыми музыкальными способностями ладовое чувство, способность к слуховому представлению музыки, чувство ритма. Его идеи складывались в тесном сотрудничестве с педагогами-музыкантами. И это только наиболее известные примеры расхождений в перечне музыкальных способностей. Выделяя разные типы музыкальности, психологи, в сущности, указывают на варианты способностей музыкальной личности, соответственно, на психологические трактовки *Homo musicus*. Профессиональный отбор и обучение ориентированы на определенный тип музыкальной личности.

Три базовые концепции *Homo musicus* — «Человек умелый», «Человек общительный» и «Человек разумный» — акцентируют основные жизненные сферы человека, имеющие самостоятельную ценность и не заменяющие друг друга. С ними связано и существование искусства. Музыка — профессиональный труд, сфера художественного общения, самовыражения и самопонимания, способ познания окружающего мира и человека.

Действия	Термины
Различение и запоминание высоты, громкости, продолжительности, объема звука, диссонантности/консонантности созвучий.	Акустический слух, слух строя, абсолютный слух, чувство консонанса, память на звуковые характеристики (tonal memory).
Различение, запоминание и воспроизведение интервалов, мотивов, мелодий, аккордов и их последовательностей, оценка правильности гармонизации, фразировки, нюансировки.	Относительный (интонационный) слух, чувство интервала, чувство ритма, темпа, ладовое чувство, гармонический и мелодический слух, фактурный слух, полифонический слух, чувство фразы.
Активное формирование оригинальных ассоциативных связей (музыкальных, общехудожественных, жизненных), схватывание отношений внутри музыкального целого, эстетическая оценка музыкальных образов, различение «хорошей» и «плохой» музыки.	Чувство стиля, чувство формы, архитектурно-тектонический слух, чувство целого, музыкальный вкус.
Воспроизведение звучаний голосом или на инструменте, оперирование наглядными, точными, устойчивыми представлениями музыки, двигательными представлениями игры, слуховой контроль игры и пения, эмоциональное переживание содержательных (смысловых) связей музыки.	Внутренний слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальная память (слуховые, мнемические, имажинативные, аффективные, слухомоторные музыкальные способности).

3.1. Номо musicus — «Человек умелый»

Этимология слова «способность» (помощь и возможность) имеет в виду именно «Человека умелого». Г. Нейгауз когда-то сравнил пианиста с рабочим у станка, имея в виду напряженность труда и значимость профессионализма в работе. Это сравнение справедливо не только для пианистов. Развитие «Человека умелого» есть, прежде всего, овладение музыкальной деятельностью на самом высоком уровне. *Номо musicus* — *искусный музыкант, мастерски владеющий своим делом*. Его способности проявляются через *качество* знаний, умений и навыков.

Способности —
ТРУДОВЫЕ КАЧЕСТВА

При исследовании способностей «Человека умелого» язык музыкальной деятельности (ее виды, операции, умения и пр.) становится языком описания самих музыкальных способностей. На языке музыкальной деятельности принято описывать *профессиональные* и *творческие* способности музыканта. Музыкальные способности разделяют: по *видам деятельности* (музыкальным специальностям) — например, композиторские, исполнительские, дирижерские и др.; по *ключевым*

умениям — способности чтения с листа, способности импровизатора, аранжировщика, аккомпаниатора, виртуоза; *по степени развитости необходимых психических свойств* — тонкий слух, цепкая память, активное воображение, эмоциональность, богатая интуиция, яркий темперамент и др.; *по результатам освоения музыкального языка* — мелодический дар, чувство гармонии, фразировки, формы, стиля, тембровое воображение и прочее. Тем не менее «перевод» содержания способностей с языка профессиональной деятельности на язык психических процессов и функций невозможен без упрощений. В самом деле, до сих пор нет полной ясности в том, какие психические явления стоят за понятиями, к примеру, «ладовое чувство», «чувство ритма» или «чувство формы».

Требования конкретной деятельности становятся критериями профессионального отбора, «предметной» оценки профессионального потенциала музыканта. Например, от оркестранта требуются стабильная, крепкая игра с плотным звуком, надежной техникой, навыки ансамблевого взаимодействия, что важнее артистизма или оригинальности интерпретаций, необходимых солисту.

**ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ**

Структура профессиональных способностей обеспечивает продуктивность и устойчивость результатов труда. По слаженности, динамичности, вовлеченности всех психологических ресурсов эта структура должна приближать к совершенной «рабочей машине», которая к тому же сравнительно легко перенастраивается на разные рабочие задачи. У профессионально одаренных людей отдельные компоненты структуры способностей как бы усиливают друг друга.

По функции компоненты ансамбля профессиональных способностей разделяют на *опорные, ведущие и фоновые* [Ковалев А., 1970].

Например, в структуре способностей художника опорными называют чувствительность зрительного анализатора, сенсомоторные качества руки, образную память; ведущими — свойства художественного воображения, фоновыми — эмоциональную реактивность и саморегуляцию.

В целом это верно и для музыкантов. Соотношение опорных, ведущих и фоновых (вспомогательных) способностей связано со специальностью (инструменталисты, певцы, композиторы), особенностями инструмента и конкретного вида деятельности (сольное, камерное или оркестровое исполнительство и пр.). Так, различие тонких градаций высоты — базовая способность для струнников, духовиков, дирижеров, в сравнении, например, с пианистами, ко-

торых отличает более изощренный фактурный слух. По данным Ю. Цагарелли [1981], у дирижеров в структуре слуховой деятельности преобладает «представленческий уровень», в структуре музыкальной памяти — логический компонент (по сравнению с инструменталистами). Соотношение способностей может меняться при решении разных задач внутри одной деятельности (например, заучивание трудного места или настройка инструмента).

Один из важных факторов становления психологической структуры профессиональных музыкальных способностей связан с явлением *компенсации*.

Компенсации
в структуре
способностей

Компенсация (лат. *compensatio* — уравнивание, уравнивание) — восполнение каких-либо дефектов или ограниченных в развитии психических функций при помощи других более сильных индивидуальных свойств. Так, люди, потерявшие зрение, могут ориентироваться в пространстве за счет высокоразвитого слуха и осязания (повышенной кожной чувствительности).

При нормальном развитии личности компенсация возникает в результате саморегулирования психических процессов и функций. Даже у самого одаренного человека не бывает абсолютного совершенства *всех* музыкальных способностей, он может иметь слабые стороны и недостатки. И тогда на помощь приходят сильные способности, которые как бы «перекрывают» недостаточные. Проблема компенсации — это проблема преодоления внутренних препятствий, мешающих достижению поставленных целей. При компенсации речь идет не о восстановлении, а о *создании*, не перестройке, а о *постройке новых психологических механизмов*, обеспечивающих деятельность [Левитов Н., 1962].

Компенсации могут быть *временными*, ограниченными периодом достижения данной цели. Так, чувствуя снижение работоспособности «нагруженных» психических функций, мы восполняем его напряжением других, «свежих», незадействованных прежде. *Долговременные* компенсации фактически могут изменять структуру индивидуальных способностей человека, увеличивая их потенциал. Главный результат компенсации — качественный скачок, необратимое расширение возможностей при выполнении конкретной деятельности в конкретных условиях.

Но люди обладают разными природными предпосылками выравнивания каких-либо недостатков. Психологи предлагают выделять особую группу способностей — *компенсаторных* — в общем ансамбле одаренности человека [Платонов К., 1972.]. Несомненно, компенсаторные способности влияют на уровень музыкальной обучаемости.

**СОЦИАЛЬНЫЙ
АСПЕКТ**

У проблемы компенсации в структуре способностей два аспекта: *социальный и психологический*. Социальный аспект компенсации заключается в том, что нет таких свойств психики, которые не обладали бы социальной ценностью. Человек, не обнаруживающий ярких способностей в одной области, обязательно будет востребован в какой-то другой области. Нет людей ни к чему не способных, каждый способен по-своему и во многих отношениях. Люди с разными особенностями психики могут найти свое место в жизни, добиваться одинаково высоких достижений в *разных* областях человеческой деятельности.

К социальному аспекту компенсаций относятся и такие случаи, когда люди со средними музыкальными способностями успешно реализуют себя в музыкально-управленческой, общественно-культурной, музыкально-организаторской и тому подобных видах деятельности. В таких случаях ценно именно сочетание музыкальной компетентности с реализацией сильных сторон индивидуального дарования.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
АСПЕКТ**

Психологический аспект компенсаций выявляет, за счет чего люди с разными способностями могут добиваться успехов в *одном и том же* виде деятельности. Выделяют четыре основных направления компенсаций в структуре способностей человека [Ильин Е., 1983].

Компенсация недостаточно выраженных способностей за счет знаний и умений. Например, недостаточная скорость слуховой реакции может восполняться высокоразвитой способностью *прогнозировать направленность изменений* в музыкальном материале. Прогнозирование, в свою очередь, определяется уровнем знаний в области гармонии, формы, стиля и пр. Ученик с замедленной реакцией, но хорошей интуицией и знаниями не будет отставать от товарища с высокой скоростью слуховой реакции; обладателя слухового внимания с ограниченным объемом можно научить быстро его переключать по точно выверенным «маршрутам» и т. п.

По данным некоторых исследователей, только около 1,5% музыкантов обладают, что называется, «природным даром» чтения нот с листа, обусловленным особенностями организации внимания и оперативной памяти. У остальных недостаток «природного дара» компенсируется практическими знаниями, например, типовых фактурных формул, специальными навыками быстрой ориентировки в добавочных линейках, умениями опознавать фрагменты нотного текста как целое, а не считать их последовательно такт за тактом. Все музыканты приобретают такую способность с опытом, а значит, при участии компенсаций.

Однако неверно было бы думать, что *само по себе* получение знаний стимулирует компенсации. Имеют значение *качественные* особенности знаний — их структура, гибкость, операциональность. Когда знания, отработанные умения и навыки «встраиваются» психологическую в структуру способностей, образуется *новый* психологический механизм.

Компенсация на основе индивидуального стиля (способа) деятельности, когда сильные стороны индивидуальности маскируют слабые, недостаточные для выполняемой работы. Например, медлительный человек может выигрывать в скорости за счет высокого уровня организации своего труда (тщательного и точного планирования, систематичности, целенаправленности действий). Такого рода компенсации вырабатываются у многих людей по мере приобретения профессионального опыта.

Компенсация недостаточных свойств за счет индивидуальных способностей, не связанных с ними напрямую. Недостаточная «прыгучесть» танцовщика может восполняться красотой и пластикой движений; пределы в развитии виртуозности музыканта — высокой исполнительской культурой, благородством звука, глубиной и оригинальностью интерпретации, продуманным выбором репертуара, выявляющего сильные стороны творческой индивидуальности. Преподаватели сольфеджио знают, что средние слуховые данные хорошо восполняются при помощи «головы», то есть хорошо развитого мышления.

Компенсаторные отношения между отдельными компонентами музыкальных способностей. Проигрывая в одном компоненте, психологический механизм данной способности выигрывает в другом. Многим «абсолютникам» приходится искать пути восполнения «точечности» слышания музыкальной ткани за счет развития способности слышать окраску целого (тембро-высотную, цвето-светлотную) и/или за счет чувства ладовых, интонационных связей, подключения мышечных образов, когда разные звуки оказываются связанными исполнительским движением и др. Благодаря «микроуровням» компенсаций индивидуальная структура музыкального слуха становится уникальной.

О ПОТЕНЦИАЛЕ
И ПРЕДЕЛАХ
КОМПЕНСАЦИЙ

Как отмечалось, слуховые способности опираются на *чувство звука, или чувствительность к его выразительным характеристикам* (высотным, временным и пр.). Такое *чувство звука* может вырабатываться и достигать определенного совершенства разными путями, о чем свидетельствует уникальный опыт глухих музыкантов*.

* Речь идет не о композиторах, потерявших «физический» слух, но сохранивших внутренний музыкальный слух и способность сочинять музыку (А. Бетховен, Б. Сметана, Г. Форé и др.), а о *музыкантах-исполнителях*.

У большинства глухих музыкантов тяжелые нарушения слуха обнаружились в детском возрасте, когда окружающие уже успели заметить тягу ребенка к музыке и когда базовый механизм музыкальных способностей был сформирован. Потеря слуха либо чрезвычайное его снижение у таких детей не прерывает тяготения к музыке. При максимальном использовании крошечных остаточных ресурсов слуха и, видимо, имеющихся музыкально-слуховых представлений, чрезвычайно обостряется вибрационная чувствительность во всем теле, особенно в конечностях. Подкачаются тончайшие осязательные ощущения (колебаний плотности воздуха) и зрительные ощущения вибраций инструментов, незаметные для людей с нормальным слухом. Большое значение приобретает вибрационная проводимость костей черепа, за счет чего мозг получает сигналы «в обход» поврежденных участков слухового органа [Эссе о слушании..., 2011]. Таким образом, за счет обобщения всех возможных данных создается образ, который управляет процессом исполнения. Однако в подобных случаях полная компенсация дефекта слуха невозможна. Не случайно среди глухих музыкантов преобладают исполнители на ударных инструментах.

Вопрос о компенсациях не стоит там, где способности незначительны, где требования к человеку мягкие и «плавающие». И компенсация не снимает проблему развития всех способностей, в том числе и тех, для которых задатки недостаточны. Компенсации зависят от того, насколько жесткие требования предъявляет к человеку деятельность, насколько она важна для него. Если эти требования максимальные, то полная компенсация недостающих способностей и качеств вряд ли возможна. Никакие знания, умения или индивидуальные стили не могут компенсировать недостающие скоростные данные там, где они требуются от человека в первую очередь. Если же требования деятельности умеренно жесткие, то компенсация может быть достаточно полной, и тогда люди с разными способностями могут быть вполне успешными в одном деле. Недостаточность каких-либо качеств делает рабочий процесс менее гибким, а в экстремальных обстоятельствах — даст о себе знать, несмотря на компенсации. По мнению исследователей, компенсация позволяет выйти за пределы среднего уровня, но не является залогом выдающихся достижений.

В искусстве проблема компенсации в развитии способностей усложняется, и мнения специалистов противоречивы. С одной стороны, компенсации здесь не всегда необходимы, поскольку и «недостатки» порой могут оборачиваться яркими, индивидуально-неповторимыми сторонами художественного стиля. В парадоксальной формулировке П. Пикассо мысль звучит так: «Совершенствуй то, в чем тебя обвиняют, это — ты...». Люди обращают внимание, прежде всего, на то,

чем мы отличаемся от них, и наша задача найти в этих отличиях продуктивный смысл для творческого самовыражения. По некоторым данным у художественно одаренных людей в структуре способностей компенсации выражены в минимальной степени: либо они настолько одарены, что компенсации не нужны, либо находят такую область самовыражения, в которой сами определяют требования к способностям. Некоторые психологи считают некомпенсированность способностей одним из важных признаков одаренности.

Но и это не означает, что одаренные люди не обладают компенсаторными способностями. Универсальных закономерностей здесь нет. Компенсации и сверхкомпенсации у одаренных людей с тяжелыми нарушениями базовых для деятельности психических функций позволяют раскрыть индивидуальность, предельно расширить творческие *возможности* и, тем самым, самореализацию в искусстве.

Слепой от рождения, оглохший после перенесенной в детстве скарлатины чешский композитор Я. Ежек (1911–1946), автор ряда камерно-инструментальных сочинений, песен, джазовых композиций, отличался тонким мелодическим даром.

В то же время у одаренных людей необходимость компенсации может возникнуть не столько в отношении недостатков, сколько в плане ограничения некоторых чрезмерно выраженных свойств (например, тончайшей слуховой и эмоциональной реактивности) — как механизм их *уравновешивания*.

В педагогической практике важно отличать *позитивные* (развивающие) и *негативные* (приспособительные) компенсации. При негативных компенсациях ученик с пробелами в развитии приспосабливается не к требованиям музыкальной деятельности, а к *требованиям конкретного педагога* или трудного для него *учебного задания*.

Позитивные
и негативные
компенсации

Возьмем, например, необходимость два раза в неделю писать диктант, имея пробелы в развитии слуха и необходимость высоких оценок по сольфеджио. Эта ситуация может выработать у некоторых учеников виртуозную способность считывать диктант «с рук» педагога или списывать его у товарища с расстояния более 2 метров. Другой пример. Психологи описывают случаи, когда ребенок сравнительно легко на рояле читает с листа пьеску, но не узнает ее при проигрывании педагогом. Недостаточно развитый слуховой контроль игры и слабая слуходвигательная координация «перекрыты» хорошими способностями зрительно-двигательной координации. Текст пьески «считывается» почти автоматически «зрительно-двигательно», при минимальном участии слуха.

Тем самым требования педагога формально так или иначе выполняются, однако стоит сменить педагога, изменить требования и условия выполнения задания, как обнаружится полная беспомощность. Негативные компенсации создают скрытое препятствие для музыкального развития. Как следствие — диагноз: «неспособный».

3.2. НОМО MUSICUS — «ЧЕЛОВЕК ОБЩИТЕЛЬНЫЙ»

У тебя, я думаю, есть то, что называется талантом и что очень обыкновенно и не ценно... но до сих пор в твоих рассказах не видно еще потребности внутренней, задушевной высказаться...

А. Толстой (из письма к сыну)

У истоков Музыка — особая форма общения людей, способ контакта человека с надчеловеческой реальностью, духовным началом — Богом. У большинства народов она неотделима от ритуалов, от символических языков общения. Восприятие музыки — ситуация межчеловеческого контакта и одновременно аутокоммуникации. Слушатель и исполнители ощущают себя частью некоего человеческого единства. Через музыкальное самовыражение человек приходит к пониманию внутреннего мира других людей. Соответственно, и у музыкальных способностей, по мнению исследователей, — *коммуникативная* природа [Тарасов Г., 1987]*. Как отмечалось, ключевое значение понятия «музыкальность» связано с потребностью самовыражения человека через музыку и музыкальную деятельность.

Влияние коммуникативного фактора на развитие способностей как таковых, и, в частности, музыкальных способностей, изучено плохо. Однако имеющиеся скромные данные любопытны. Соперничество и сотрудничество как основные формы взаимодействия людей выполняют роли «катализаторов» в развитии способностей, но направляют развитие в разные русла. Соперничество как бы ускоряет развитие,

* В недавнем прошлом истоки музыкальности усматривались даже в коммуникативных инстинктах животных. Ч. Дарвин считал, что люди унаследовали музыкальность от специфической звуковой активности птиц и животных в брачный период. Его русский последователь объяснял это так: призывные звуки самца становились все более «музыкальными», поскольку самки пленялись лучшими «певцами». Так из поколения в поколение наследственно закреплялись все более сильные «музыкальные» способности, отшлифованные отношениями между полами [Тарханов И., 1893]. И поскольку носителями звуковой активности были самцы, то следовал вывод, что мужчины по природе своей должны быть музыкальнее женщин. Сегодня эти рассуждения кажутся курьезом.

а сотрудничество — его индивидуализирует, поскольку разделение функций заставляет ярче проявиться индивидуальные особенности дарования [Ломов Б., 1984, с. 325].

Такое понимание истоков музыкальности объединяет разные культуры, даже те, в которых нет самого понятия «музыкальная одаренность». Так, в русской народной культуре яркость и неповторимость музыкального самовыражения певца или певицы объясняют качествами души и состояниями духа, а не особенностями внутреннего устройства тела и психики («не человек поет, а его душа!»). В традиционных музыкальных культурах воздействие исполнителя связывают с музыкально-личностным самовыражением больше, чем с выразительными возможностями музыкального языка.

Вот что, например, пишет Р. Менон: в индийской музыке вы идете слушать музыканта как личность: «именно ему вы внимаете, а не раге или какому-то произведению <...> какой-то невычислимый таинственный элемент добавляется ко всему, что делает этот музыкант, представляя собой нечто большее, чем все компоненты исполнения вместе взятые <...> он может передать вам нечто такое, что он, собственно говоря, не исполняет, но что присутствует в его исполнении просто потому, что оно его <...>. Кажется, что его раги, техника его исполнения проистекают из него самого, как результат того, что он хочет выразить, а не его искусства <...>. Он поет, опираясь на свой духовный опыт <...>. Когда вы встречаетесь с тем типом музыканта, который я попытаюсь обрисовать, вы поневоле убеждаетесь, что пока наша система связана с рагой, такой и только такой тип человека, миропонимания и достижений является ее целью» [Менон Р., 1982, с. 17–19].

И в западной академической традиции можно встретить сходные акценты в характеристике высшей музыкальной одаренности. Так, в даровании Глинки А. Римский-Корсаков отмечает «постоянную сильную тягу к излучению своего таланта вовне, к утверждению своего организующего влияния на людскую среду» [Римский-Корсаков А. Н., 1923, с. 16–17]. Подобные эпитеты можно встретить в характеристиках Чайковского, Рахманинова, Шляпина и многих других выдающихся музыкантов.

Единое пространство
самовыражения

Предполагают, что истоки музыкальных способностей уходят в доречевые формы звукового (точнее, интонационного) общения ребенка с матерью. Эмоциональное и интеллектуальное развитие регулируется врожденными побуждениями к общению, которые раскрываются в контактах со взрослыми с первых дней жизни [Лисина М., 1986]. Здесь огромную роль играют «музыкальные элементы» общения:

ритм, темп, интонация. С ними связано общее психическое развитие ребенка на доречевой стадии, становление специальных структур языка и мышления [Винарская Е., 1987]. Эмоциональная отзывчивость на звуки, на выражение в них смысла — психологическое условие восприятия и речи, и музыки.

Некоторые психологи утверждают, что как раз музыканты помогут добыть достоверные данные о том, что же происходит во внутреннем мире ребенка на доречевой стадии психического развития, то есть задолго до того, как он сам сможет поведать о своем внутреннем мире [Papaeliou C., Trevarthen C., 1994].

На ранних этапах экспрессивная и музыкальная реакции тесно взаимосвязаны. Становление музыкального переживания у ребенка неотделимо от *выражения* этого переживания. Так, 2-3-летние дети не разделяют пения, слушания, двигательного-танцевального аккомпанемента в виде движения кистей рук, ног. Ведь и в общении человек не разделяет звуковую и интонационную сторону речи, жестикуляцию, движения тела, динамику контакта глаз и т. п. Детям близки синкретические формы музыкальной деятельности (включающие речь и движение), они любят подражать типичным ситуациям музыкального общения, вроде концерта, спектакля и др. [Назайкинский Е., 1972].

Известный русский психиатр Г. Россолимо полагал, что музыкальная способность опирается на взаимодействие мозговых центров слуха с центрами, управляющими двигательным выражением душевных состояний вовне [Россолимо Г., 1893]. Эта связь по механизму похожа на инстинкт, который встречается и в животном мире. Отсюда, по его мнению, основа музыкальной одаренности — нечто вроде атавизма. Поэтому музыкальные способности, с одной стороны, есть далеко не у всех людей, а с другой — могут развиваться и при нарушениях нормальной работы психики.

Ранний опыт эмоционально-психологической связи, возникающей в момент пения ребенку любящими родителями, накладывает отпечаток на все последующее музыкальное и не только музыкальное развитие. Для детей, чьи матери часто пели им в раннем детстве, пение может впоследствии как бы восстанавливать ощущение психологической связи с матерью. Музыка оживляет воспоминания о детском чувствовании матери. Музыкальное интонирование выступает посредником в ранних психологических связях детей и взрослых и уже через эти связи приобретает для людей особую ценность [Rogers S., 1990; Ostwald P., 1990].

Формирование и развитие способностей к общению некоторыми исследователями рассматривается как основное русло развития нормальных музыкальных способностей. Считается, что музыкальные диспозиции есть в каждом ребенке, поскольку у него есть потребность как-то выражать себя. У всех народов в играх детей присутствуют интонационные музыкальные или музыкоподобные формы. В ходе развития происходит смена коммуникативной позиции: от «эгоцентрической», ориентированной на знакомые, излюбленные интонации, на отражение в музыке *своего* внутреннего мира, до «диалогической», активизирующей *готовность* слышать и понимать музыкальное высказывание *другого*, каким бы непривычным оно ни было [Тарасов Г., 1987, с. 117].

Проявления Музыкальная одаренность «Человека общительно-го» проявляется в раннем владении музыкальной речью, в стихийной способности выражать себя на музыкальном языке и находить смысл в музыкальном интонировании других.

Напомним, что К. Мартинсен, размышляя над фактами из воспоминаний о маленьком Моцарте, обратил внимание на то, что толчком раннего музыкального развития является слуховое ощущение, непосредственно переходящее в движение рук. Как в речи, предслышание слова, которое в следующий момент будет произнесено, непосредственно переходит в акт произнесения, минуя осознание двигательной стороны, так и в музыкальном интонировании чудодетей слышимое тотчас же озвучивается — на инструменте или голосом. Гриф и звук, клавиша и звук для ребенка такое же единство, как движение мышц гортани и речевой звук. Отсюда и общий вывод: «комплекс вундеркинда» и есть *норма* музыкального развития. Механизм речи, которым каждый ребенок овладевает именно как «вундеркинда», — спонтанно, произвольно, минуя специальное обучение, — образец для музыкальной педагогики и игры на музыкальном инструменте [Мартинсен К., 1966].

Взгляд на музицирование как психологическое и духовное самовыражение смещает акценты с *рабочих* качеств человека на *экспрессивные*. Тем самым акцентируются сложные *интегральные психологические феномены «нетренируемого» типа*, такие как музыкальный темперамент, художественное обаяние, артистизм, дар интерпретатора. На первый план выходят способность интонационного слышания, интонационная выразительность исполнения (тонкость интонирования оттенков музыкального смысла), интонационное мышление как выражение *музыкальности* мышления человека.

В одном старом исследовании показателем одаренности музыканта выдвигается *сила интерпретации музыки*, или способность глубокого проникновения в содержание произведения, вне зависимости от того, в каком оно написано жанре, к какому относится стилю и в какой манере исполнено. Эта способность лишь развивается, но не воссоздается в процессе музыкального обучения [Semeonoff B., 1940].

Эмоциональный слух

Яркой чертой «Человека общительного» является высокий уровень *эмоционального слуха*.

Он считается характерной особенностью художественного типа личности, одной из возможных предпосылок одаренности музыканта-исполнителя.

Эмоциональный слух — метафорическое понятие, отражающее способность распознавать и передавать эмоциональное содержание в психологическом потоке самовыражения человека, прежде всего в интонациях речи, в продуктах творчества [Морозов В., 1985; 1989; 1991; 1994]. У большинства людей показатель эмоционального слуха приближается к 60–70% (10–20% означают эмоциональную глухоту). У музыкантов он может приближаться как к 90–95%, так и к среднему уровню. Предположительно, эмоциональный слух обусловлен генетически, в частности высокой лабильностью нервной системы, что не отрицает возможности его совершенствования [Морозов В., 1994]. Есть данные о том, что экстраверты имеют более высокие показатели способности определять эмоциональное состояние человека по интонациям и темброакустическим особенностям его голоса [Морозов В., 1989; 1994]. А эта общая способность может влиять на восприятие и передачу тонких эмоциональных оттенков музыкальных звуков, то есть на эмоциональную выразительность исполнения.

Эмоциональный слух связан скорее с эмпатией (способностью «вчувствования» в другого человека), нежели с эмоциональностью как таковой. Можно обладать развитой эмпатией, но при этом средней эмоциональностью.

Однако прямые связи между уровнем развития эмоционального слуха и психологической глубиной *музыкального* переживания пока не обнаружены. Способность к эмоциональному контакту с другим человеком чаще встречается у музыкальных людей, но не все обладатели высокого уровня эмоционального слуха отличаются ярко выраженной музыкальностью. Художественные эмоции музыки специфичны, имеют не только коммуникативные жизненные истоки и не только психологические контексты.

Профессионализация

Профессиональное становление «Человека общительного» имеет свои особенности. В частности, это проявляется в психологическом содержании мастерства.

Мастерство «Человека умелого» связано с достижением четкости,

стабильности, безотказности его работы, филигранной отточенности игровых навыков. Чем больше у него опыта и профессионализма, тем больше психологическое содержание мастерства уходит за пределы сознательного контроля действий, они автоматизируются и объединяются в сложные самонастраивающиеся психологические ансамбли. Легкость, свобода, виртуозность поражают воображение слушателей.

Мастерство «Человека общительного» определяется возможностью наиболее полно выразить идеи, образы, переживания и представления. Чем больше опыта, тем он чувствительнее к новым состояниям своего внутреннего мира, тем сильнее потребность найти средства их обобщить, вывести за пределы личного и передать другим людям. Мастерство здесь не упрощает работу, а усложняет ее, поскольку определяет *стратегию поиска*, а не скорость движения. Чем выше мастерство, тем сильнее захватывает слушателя новизна, свежесть, открытость, искренность музыкального высказывания.

Музыкант такого типа иногда бывает очень зависим от жизненных событий, состояний и переживаний. В этом его сила и слабость, поскольку, к примеру, драматические события, тяжелые испытания могут стать как источником вдохновения, появления совершенно новых творческих черт, так и причиной потери желания и способности работать.

3.3. Номо musicus — «ЧЕЛОВЕК РАЗУМНЫЙ»

Музыка жива мыслью.

А. Скрябин

Музыка «Человека разумного» — одно из ярких проявлений специфического *музыкального интеллекта*. С ним же связывают природу музыкальных способностей и одаренности.

ИНТЕЛЛЕКТ

Музыкальный интеллект исследуют по аналогии и в тесной связи с общим интеллектом (лат. *intellectus* — понимание, познание). В широком смысле, интеллект — *общий психический склад человека, который определяет уровень умственного развития*. Интеллект не сводится к совокупности умственных действий. Это сложная многоуровневая и многокомпонентная система, связанная с нейродинамическими, вегетативными и метаболическими процессами. Она объединяет психофизиологические, психологические функции (ощущения, восприятия, память, представления, мышление, воображение) и некоторые свойства личности. Все вместе они обеспечивают не только содержательную, но и энергетическую основу интеллектуальных возможностей человека, то есть степень

умственной работоспособности и ту цену, которую организм «платит» за сильное интеллектуальное напряжение [Ананьев Б., 1977, с. 371]. Интеллект проходит определенные этапы формирования в процессе обучения и приобретения опыта. Он изменяется с возрастом, приобретая новые возможности и одновременно «консервируя» психологические инструменты познавательной деятельности (логические шаблоны, непоколебимые оценки и др.)

Немецкое слово *Intelligenze*, французское — *Intelligence*, английское — *Intelligence* в первой половине XX столетия часто переводили на русский язык словом «одаренность». Считалось, что понятия «интеллект» и «одаренность» сходны по смыслу и обозначают некое свойство, которое не зависит от объема познаний, характера обучения и обученности, интересов и склонностей человека, наоборот, объясняет способность быстро усваивать знания и оперировать ими [Штерн В., 1923]. Начав самостоятельную жизнь в русском языке, понятие «интеллект» сохранило первоначальный смысл и даже усилило его. Оно может совпадать как с понятием общих, так сказать базовых, умственных способностей, так и с понятием умственной одаренности.

Общий интеллект проявляется в нескольких основных чертах, среди которых:

- умение систематизировать информацию по множеству разных признаков, находить связи, закономерности и отличия, самостоятельно приобретая новые знания;
- применять имеющиеся знания в новых ситуациях, видеть предметы в новых связях и отношениях;
- выделять алгоритмы решения любых задач, как знакомых, так и необычных;
- понимать суть происходящих событий на основе существенных отношений между объектами, логических связей между причинами и следствиями, отделяя главное от второстепенного, необходимое от случайного;
- анализировать собственные мыслительные действия и управлять ими, критически оценивать их с точки зрения достоверности результатов и предвидеть последствия принятых решений.

В той или иной степени перечисленные умения развиваются с опытом и в процессе обучения, поскольку задатки к ним имеются у большинства людей. С ними некоторые исследователи связывают основу формирования музыкальных способностей.

Музыкальный интеллект

В свое время Б. Асафьев полагал, что к музыкальному интеллекту относится все, что находится за пределами «инстинкта», что определяется сознательной направленностью ума [Асафьев Б., 1954, с. 64]. Что каса-

ется направленности ума, то сказанное бесспорно, но относительно сознательности — не вполне. Осознается лишь поверхностная часть некоторых психологических действий и результатов умственной работы.

Музыкальность как выражение интеллекта — это способность схватывать организацию музыкальных структур, воспроизводить и сочинять их [Vidor M., 1931]. В ее основе комбинация мыслительных процессов, связанных с пониманием динамических связей между тонами [Mursell J., 1937, p. 300]. Мыслительные музыкальные способности выражаются, прежде всего, в архитектурном слухе, чувстве музыкальной логики, возможности непосредственно чувствовать «законы безусловной красоты и логической связи <...> музыкальной речи» [Асафьев Б., 1952, с. 294]. Словом, это умение мыслить в категориях музыкального языка, оперировать его элементами, создавать идеальные модели целого, опираясь на наиболее существенные в смысловом отношении моменты высказывания. Музыкально-языковую способность считают необходимым компонентом музыкальной одаренности [Кирнарская Д., 1989; 2004].

Базовая функция музыкального интеллекта — перевод немusical содержания в musical, что и обуславливает возможность создания музыкальных текстов [Арановский М., 1975, с. 130, 131, 135]. Эту функцию невозможно осуществить вне интеллектуальных механизмов психики. Музыкальный интеллект определяется индивидуальным психическим складом человека, тесно связан с общими умственными способностями, «когнитивным и аффективным снаряжением мозга» [Blasing J., 1990], с помощью которого происходит понимание музыкального смысла. Поэтому его и описывают в таких понятиях, как логика, интуиция, вдохновение, подсознание. Музыкальный интеллект может проявлять себя не только в отношении музыки. Как мы видели, человек способен удивляться музыкальности окружающего его мира.

Нередко музыкальный интеллект отождествляют с музыкальным мышлением, что не вполне оправданно [Blasing J., 1990]. Интеллект обуславливает возможность мыслить, но музыкальное мышление зависит от категорий конкретного музыкального языка и различается в разных культурах и в разные эпохи. Оно описывается в таких языковых понятиях, как рага, тала, лад, тональность, аккорд, ритмическая формула и т. п. Истоки музыкального интеллекта находятся за пределами музыкальных языков.

Итак, что же важнее в понятии «музыкальный интеллект» — то, что он *музыкальный* (особенный, специфический), или то, что это *интеллект*, то есть проявление в музыкальной деятельности *индивидуального умственного склада* человека?

ВСЕ ДЕЛО
В СПЕЦИФИКЕ

Ответ на вопрос найти не просто. Данные о соотношении общего интеллекта и музыкальности чрезвычайно противоречивы. В разных публикациях исследователи находят некую положительную, хотя и не слишком тесную связь между основными музыкальными способностями (по тестам) и общим интеллектом [Mirko-vic-Rados K., 1983]. Но дети с высоким IQ выполняют музыкальные тесты в соответствии со своим возрастом, а не уровнем интеллекта. Одаренные музыканты *могут* показывать высокий результат по тестам интеллекта, но это не является правилом [Antrim D., 1945, p.127–128].

Осуществленные по особой методике исследования показали, что коэффициент интеллекта Баха был примерно между 125 и 140%, Бетховена — между 135 и 140%, Гайдна — между 120 и 140%, Генделя — между 145 и 155%, Моцарта — между 150 и 155% [Farnsworth P., 1958].

Музыкальная деятельность доступна людям с любыми показателями общего интеллекта, даже с патологическим отставанием в интеллектуальном развитии.

В частности речь идет о феномене *idiot savant* (франц. *savant* — ученый), так называемых «ученых идиотах», или умных имбецилах. При общей умственной отсталости они могут обладать выдающимися способностями или детализированными познаниями в какой-либо одной узкой области — в музыке, рисовании, математических вычислениях, шахматах.

Такая противоречивость фактов может иметь место в двух случаях: при относительной *самодостаточности* музыкального интеллекта и при *несовершенстве тестовых методик* измерения как музыкальных способностей, так и общего интеллекта, о чем уже говорилось. (Не исключено, что значение имеет и то и другое.)

Ведущие психологи начиная с 40-х годов XX в. исследуют предположение о том, что у различных интеллектуальных способностей человека, возможно, нет общего основания: каждая из них узко специализированна и независима от других (Л. Терстоун, Дж. Гилфорд и др.). Если так, то музыкальный интеллект может развиваться относительно независимо от общего интеллекта (существование которого тогда вообще проблематично) и хронологически предшествовать ему, как в уникально раннем музыкальном развитии некоторых детей. По мнению Х. Гарднера, музыкальный интеллект — особая область в человеке, которая может остаться незатронутой при сильном повреждении или дефектах в развитии

других областей, и наоборот, быть неразвитой у яркого и способного во всех других отношениях человека [прив. по: Rogers S., 1990]. Еще в XIX столетии замечено, что музыкальный талант обладает, сравнительно с другими способностями, большей самостоятельностью, уживается со многими ниже его стоящими умственными способностями, и наоборот [Фейс О., 1911. с. 39].

В то же время специфичность музыкального интеллекта не стоит преувеличивать. Многие музыканты обладают способностями, которые входят в структуру художественного, технического или даже научного интеллекта, а ученые нередко проявляют себя даровитыми литераторами или музыкантами. И это невозможно объяснить формальным сочетанием различных специфических типов интеллекта.

Все дело в иерархии

общего и специального

В начале XX в. английский психолог Чарльз Спирмен доказывал, что все интеллектуальные способности человека связаны.

В структуре интеллекта человека взаимодействуют два фактора: общий — G-(general), или общие умственные способности, и специфический — S-(special), то есть соответствующий только определенным классам умственных задач. G-фактор является врожденным, устойчивым и сохраняет индивидуальную выраженность независимо от деятельности и обучения. S-фактор активизируется только под влиянием соответствующей деятельности. (Правда, напрямую G-фактор измерить, как оказалось, невозможно.) Оба этих фактора всегда взаимодействуют, притом в одних видах способностей в большей, в других в меньшей степени. В математических и языковых способностях, по мнению исследователей, соотношение примерно 15:1 в пользу G-фактора, в музыкальных — 1:4 в пользу S-фактора. Следовательно, специфика музыкального интеллекта должна определяться в первую очередь меньшим удельным весом G-фактора.

Позднее (в 1924 г.) английский психолог С. Бэрт объявил о доказательствах существования некоего относительно самостоятельно G-фактора музыкальной одаренности, зависящего от общего интеллекта. Иначе говоря, в рамках музыкального интеллекта имеются свои G-фактор и S-фактор. Первый определяет, скажем, общую музыкальную одаренность, второй — узкоспециализированную к конкретному виду музыкальной деятельности. В структуре способностей каждого музыканта соотношение этих факторов может быть различным, то есть с большим или меньшим преобладанием того или иного фактора. Некоторые одаренные музыканты могут прекрасно играть на одном или нескольких инструментах, писать музыку, музыкально-литературные труды; словом, у них больший удельный вес музыкального G-фактора. Другие музыканты легко

и продуктивно работают в одной узкой области, чувствуя себя беспомощными за ее пределами. У них следует предположить больший удельный вес музыкального S-фактора.

Однако четко разделить и измерить эти факторы (если принять указанные теории безоговорочно) чрезвычайно трудно по многим причинам. Интеллект каждого человека, как упоминалось, представляет собой сложнейшее динамическое единство. Общие и специальные способности не только взаимно пронизывают, но и выражают себя друг через друга. Их соотношение выступает *изменяющимся результатом развития* и не остается статичным на протяжении жизни [Рубинштейн С., 1989, с. 130]. В некоторые периоды жизни (при изменении направленности обучения и работы) в музыкальном интеллекте могут усиливаться как специфические, так и неспецифические компоненты.

Подведем итоги. Три концепции *Homo musicus* («Человек умелый», «Человек общительный» и «Человек разумный») — это три ракурса проблемы музыкальных способностей и одаренности; три главных направления в их развитии; три основания, на которых складывается — не без противоречий и трудностей — неповторимая музыкальная индивидуальность.

Когда-то Я. Мильштейн так сформулировал ответ на вопрос: «что нужно для того, чтобы действительно хорошо играть на фортепиано?» — «Надо иметь всего-навсего: ясную голову, хорошие уши, хорошие руки и „каплю живой крови“». Это они, именно они обеспечивают нам полную сосредоточенность мыслей и чувств, полную техническую уверенность и полную власть над слушателями. Но как трудно иметь их! И как трудно органично сочетать друг с другом!» [Мильштейн Я., 1983, с. 218].

§4. ФЕНОМЕН ОДАРЕННОСТИ

4.1. О ПРИЗНАКАХ ОДАРЕННОСТИ

Обыватель и дилетант по большей части не признает середины в своих суждениях: для него всякий — или гений, или бездарность. На самом деле и то, и другое встречается одинаково редко. 99% музыкантов — не гении и не бездарности, а люди несколько большей или несколько меньшей одаренности.

Г. Коган

Суровая формула Г. Когана, в сущности, подтверждает расплывчатость, многозначность и субъективность критериев оценки музыкальной одаренности как музыкантами, так и музыкальными психологами. И это закономерно, поскольку одаренность выступает наиболее ярким выражением психологической и личностной индивидуальности человека.

ВЫСШЕЕ
ПРОЯВЛЕНИЕ
СПОСОБНОСТЕЙ

Нередко главным признаком музыкальной одаренности считается высшее проявление музыкальных способностей: блестящий слух, феноменальная память, пластичный и прекрасно скоординированный двигательный аппарат, невероятная обучаемость («схватывание на лету») и титаническая работоспособность. Многих выдающихся музыкантов прошлого и современности принято описывать именно так, хотя и у них не всегда и не все способности представлены в самой высокой степени. Одаренные дети, отвечающие всем высшим требованиям, встречаются редко даже среди учеников специальных музыкальных школ. Музыкальная одаренность есть нечто *качественно* иное, нежели совокупность блестящих способностей,

КАЧЕСТВЕННОЕ
СВОЕОБРАЗИЕ

Согласно исследованиям, одаренным детям присущи некоторые особенные психологические качества, среди которых выделим следующие.

Сильная внутренняя потребность «делать музыку»: исполнять, слушать, импровизировать, фантазировать, сочинять, размышлять о ней. Кажется, они слышат и чувствуют в музыке нечто такое, что не могут выразить словами и испытать каким-либо иным способом. В этом, по-видимому, первопричина их сильной потребности в музыке и музыкальных занятиях [Pruett K. D., 1990, с. 320].

Необычайная концентрированность на музыкальных занятиях, в отличие от каких-либо других. Вообще продолжительность времени, в течение которого ребенок может концентрироваться на определенном занятии, — один из самых ранних показателей ода-

ренности в любой области. Одаренные дети не только сохраняют поглощенность своим делом несколько часов подряд, но и возвращаются к нему в течение нескольких дней, в отличие от обычного ребенка того же возраста, склонного к постоянным отвлечениям внимания.

Стремление делать то, что они считают нужным и как считают нужным. Словом, «когда рвется струна Ми, они берут другую скрипку» [Pruett К., op. cit.].

Когда-то Г. Коган тонко подметил: «Талант во всяком деле — от писания и игры на рояле до варки яиц и других домашних хозяйственных процедур — проявляется в том, что человек, быть может, и не знает правил, действует не по правилам, даже против правил, — а выходит *правильно*» [Коган Г., 1972, с. 224].

Ранняя зрелость эстетического чувства. К 9-10 годам, а то и ранее, одаренные дети остро чувствуют разницу между прекрасным и приятным, между художественно оправданным и ярким, пестрым, притягивающим внимание — в отличие от большинства их сверстников.

5. *Ранняя способность оценивать недостатки собственного музыкального дарования* [Pruett К., 1990, с. 319–320].

В музыке труднее, чем в других видах деятельности, принять за яркую одаренность специфические особенности детского возраста (так называемая одаренность детства), с присущим ему сочетанием двигательной пластичности, эмоциональной реактивности, обучаемости, буйного воображения и стремления выражать себя. Опытные педагоги неоднократно предупреждали о возможности подобных ошибок: «То обстоятельство, что „нервные“, впечатлительные дети более склонны к эстетическим переживаниям, говорит не столько о повышенной одаренности в данной области, сколько вообще о преждевременном развитии, свойственном таким детям. Но преждевременное развитие ведет и к преждевременному увяданию» [Струве Б., Токарский Б., 1936, с. 72]. Нельзя отрицать и того, что в музыкальных вундеркиндах ярко индивидуальное и раннее проявление музыкальной одаренности усиливается такого рода одаренностью детства.

Еще одним признаком одаренности считается творческая креативность, творческие способности. Музыкальная одаренность должна проявляться в оригинальности мышления, в творческих результатах. Ни феноменальные способности, ни яркая индивидуальность сами по себе не определяют музыкальной одаренности, если таких результатов нет. Но и этот тезис верен лишь частично.

Среди творческих личностей немало тех, кто не блистал в детстве яркими способностями. К тому же творческая одаренность в музыке оказывается достаточно расплывчатой характеристикой, если речь идет не о великих именах, а о конкретных музыкальных проявлениях детей и подростков. Еще в начале XX в. Г. Ревеш подчеркивал, что детскому творчеству недостает оригинальности в форме и композиции, в планмерности и целостности; у него нет интенсивной силы в изображении мысли и внутренней связи с личностью творца.

Исследовавший умственно одаренных детей Н. Лейтес [1977] подчеркивает в них чрезвычайную способность к подражанию, вплоть до своеобразного умственного формализма. Как и другие дети, они копируют внешнюю сторону наблюдаемых действий и поведения взрослых, только осуществляют это в более сложной форме и избирают для подражания более сложные образцы. И все это не противоречит повышенной восприимчивости, гибкости, готовности к неожиданным ассоциациям и выводам.

Г. Ревеш исходил из того, что творческий дар неразрывно связан с личностным и духовным ростом. Поэтому период 13–20 лет, когда ведущим оказывается личностное развитие, имеет наибольшее значение для проявления одаренности. Даже рано обнаружившиеся способности превращаются в творческую одаренность за пределами детского возраста. Ранее всего, по его мнению, раскрывается виртуозно-техническая одаренность, более связанная с природными способностями. На следующей возрастной ступени раскрывается дар интерпретатора, способность индивидуального прочтения музыки. И только затем — творческая одаренность, расцвет которой наступает в 20–30 лет.

Юношеский возраст, по его мнению, особенно показателен для музыкального дарования: среди выдающихся музыкантов нет почти ни одного, талант которого обнаружился бы по окончании юношеского возраста [Ревеш Г., 1924, с.33–34]. (В свое время Г. Форэ по поводу 14-летнего Дж. Энеску, которого уже тогда называли гениальным музыкантом, заметил: «Когда его индивидуальность пробудится, он обещает превратиться в подлинного художника».) Желание самовыражения в ранних творческих опытах всегда опирается на подражание, открывающее двери в существующую музыкальную реальность.

Признанный новатор музыки XX в. А. Шенберг, начавший играть на скрипке в 8 лет и почти сразу же писать музыку, признавался: все композиции, созданные им к 17 годам, — не более чем подражание той музыке, которую он слышал вокруг себя. Позже он иронически

подытожил: сочиняющий музыку вундеркинд «уже в самом нежном возрасте пишет ее столь плохо, как другой лишь в зрелые годы» [Шенберг А., 1988, с. 111].

А по наблюдениям С. Слонимского, слишком раннее развитие творческих способностей может приводить к их «перегоранию», и чем увереннее сочиняет начинающий, тем чаще случаются сбои [Слонимский С., 1983]. В отношении одаренных детей *креативность* нередко смешивается с *продуктивностью* — потребностью как можно шире выражать себя в деятельности, в создании каких-то музыкальных «продуктов».

Одаренность юного автора может противоречить творческому качеству ранних сочинений. Вспоминается глубокое замечание С. Танеева по поводу премьеры Первой симфонии А. Глазунова: «Симфония Глазунова как симфония — нехороша; но как симфония Глазунова, т. е. 18-летнего юноши, учащегося музыке только 2 года, занимающегося в гимназии, не играющего ни на каком инструменте и проч., и проч. — конечно превосходна» [цит. по.: Беляев В., 1922, с. 58]. При этом Б. Асафьев так характеризует одаренность композитора: «Глазунову не надо было учиться музыке: необходимо было только разбудить и толкнуть притаившиеся в нем творческие силы, чтобы умение воплотить их в определенных условиях пришло само собою. Глазунов интуитивно умел и мог созидать звуковые образы раньше, чем знал, что ему надо делать» [Асафьев Б. (Игорь Глебов), 1924, с. 16].

«ЗРЕЛОСТЬ БЕЗ
СОЗРЕВАНИЯ»

Характеризуя одаренность Глазунова, Асафьев обращает наше внимание на особый критерий музыкальной одаренности. Его формулировки парадоксальны: «уметь раньше, чем знать», «учить, — будто вспоминать забытое», «зрелость без созревания» и т. п.

Уже первые уроки игры на фортепиано юного Ф. Шопена обнаружили его необычайные способности: знакомясь с принципами гармонии, он как бы вспоминал забытое, а не узнавал что-то в первый раз [прив. по: Мильштейн Я., 1987, с. 130]. С. Слонимский так характеризует врожденное чувство гармонии у композитора: «до знания ее как предмета — слышать, раньше чем знать...» [Слонимский С., 1983, с. 204].

На языке современной психологии это можно объяснить иначе. Легкость освоения нового у одаренных детей связана с мгновенным извлечением и свободным оперированием алгоритмами деятельности — практической и мыслительной. Ребенок получает знание вместе с пониманием того, как оно получено, как устроено и как его использовать. Он осваивает действие вместе с интуитивным пониманием принципа этого действия и способов его возможной связи с другими дей-

ствиями. Об одаренных детях говорят, что они *умеют* получать опыт из собственных действий, даже несовершенных, и систематизировать его. Отсюда не только крайне высокая музыкальная обучаемость, но и спонтанный, взрывной характер музыкального развития.

М. Гринберг в неполные 12 лет исполнила фортепианный Концерт Э. Грига, хотя до 11 лет всерьез музыкой не занималась. А. Гречанинов, выходец из семьи мелкого торговца, в 14 лет первый раз увидел фортепиано и сразу же обнаружил умение играть по слуху [Гречанинов А., 1985].

У одаренных малышей музыкальное развитие определяется иногда днями, чуть ли не часами. В свое время психологи исследовали маленького испанца Пепито Арриоле (его даже демонстрировали участникам IV Международного психологического конгресса). Мальчику было около двух с половиной лет, когда впервые, совершенно случайно, открылись его уникальные музыкальные способности.

Предыстория такова. Процесс отлучения от груди проходил тяжело, и мать, чтобы успокоить ребенка, усаживала его на колени и играла на рояле разные пьесы. Ребенок замолкал, но особой реакции на музыку она не замечала. Однажды мать разбирала на рояле подаренное знакомым музыкантом его сочинение. Прошло некоторое время, и она услышала, что в соседней комнате кто-то уверенно и правильно воспроизводит аккорды и мелодию той самой пьесы. Войдя в комнату, она увидела двухлетнего сына, самостоятельно взобравшегося на высокий стул, чтобы сыграть то, что он только что услышал. После этого Пепито стал легко воспроизводить пьесы, которые ему играла мать. Вскоре он сам начал сочинять и записывать свои сочинения по изобретенной им «системе» из непонятных знаков и линий. По этим записям он точно воспроизводил свои опусы, а все записи старательно сохранял. В 3,5 года Пепито выразительно играл около 20 песен, освоенных на слух, повторял после двух-трех проигрываний музыкальные фрагменты объемом около 30 тактов и никогда не забывал того, что играл. В 6 лет и 2 месяца, когда он уже почти полтора года учился музыке, В. Штумпф, проводивший психологическое обследование мальчика, отметил ограниченность музыкального развития: «Его единственный инструмент пока фортепиано; поет он редко и несовершенно». Б. Теплов осторожно отнесся к «внезапному» умению ребенка играть по слуху, полагая, что какой-то подготовительный период проб и ошибок просто остался незамеченным [Трехлетний пианист..., 1900, с. 154; Теплов Б., 2003, с. 208–209].

Объяснения подобным случаям пока нет. Следы же Пепито затерялись в истории. Как видим, даже этот сильный показатель ода-

ренности может сочетаться с недостатками и не является абсолютным указанием на мощный музыкально-творческий потенциал.

ОПЕРЕЖЕНИЕ В РАЗВИТИИ

То же можно сказать и о раннем музыкальном развитии как таковом. Одаренные дети, как правило, значительно опережают сверстников, как бы перескакивая через целые «эпохи» нормального развития.

Многие музыкально одаренные дети точно интонировать начинают раньше, чем говорить, узнают и пишут ноты раньше, чем буквы. Уже в 2-4 месяца они могут реагировать на звуки музыки концентрацией внимания, примерно с 3,5 месяцев пытаются интонировать, а к 6-9 месяцам интонируют отчетливо. С самого раннего возраста они отличаются повышенным любопытством к любым звучащим объектам, незнакомым тембрам, а в зрелом возрасте вспоминают какие-то конкретные звуковые образы как самые яркие впечатления раннего детства (иногда — как самое первое воспоминание). К 2 годам они хорошо различают все мелодии, которые слышат; узнав названия нот, интервалов, аккордов, быстро их запоминают. Они рано и свободно читают ноты с листа, притом воспроизведение нотного текста сразу отличается осмысленностью и выразительностью, естественной, не привитой взрослыми, нюансировкой. Также рано они определяются в своих музыкальных предпочтениях, разделяя *любимую* и *нелюбимую* музыку, что может создавать препятствия в их музыкальном развитии.

Вот пример из жизни. Одаренный девятилетний мальчик испытывал неприязнь к музыке С. Прокофьева. Педагог решил ее перебороть, заставляя ребенка слушать на уроках и учить дома разные произведения этого замечательного композитора. В результате ребенок бросил школу, решив, что будет заниматься музыкой «для себя».

По данным психологов, музыкально одаренные дети обгоняют сверстников в среднем на 2-3 года (а то и более), но это относится, в первую очередь, к *музыкальному развитию*. По другим направлениям такой ребенок может даже отставать от своей возрастной нормы. А. Даргомыжский, к примеру, очень поздно начал говорить — на шестом году жизни. Как отмечает исследователь, семилетний одаренный ребенок физически может соответствовать своему возрасту, умственно — одиннадцатилетнему, а эмоционально — четырехлетним детям [Rowlands P., 1974, p. 25].

Характеризуя дневники 16-летнего А. Глазунова, биограф замечает, что записи свидетельствуют о напряженной планомерной работе сознательного музыканта, но одновременно обнаруживают совершенно детскую психологию [Беляев В., 1922, с. 29.]

Опережение в музыкальном развитии еще не свидетельствует о степени одаренности ребенка, о масштабе будущего дарования.

По воспоминаниям матери Д. Шостаковича, до 9 лет особых проявлений музыкальных способностей у сына она не наблюдала, разве что острый интерес к слушанию музыки. О подростке П. Чайковском его младший брат вспоминал: «Это был просто необыкновенно симпатичный юноша, способностей выше средних, обещавший в будущем дельного и трудящего человека с очень приятным дилетантским талантом к музыке — не более» [Чайковский М., 1896, стб. 607]. Видимо, музыкальная впечатлительность и детские опыты импровизирования на рояле, по мнению членов семьи, на уникальную одаренность не указывали.

Некоторые дети обгоняют сверстников в силу благоприятных условий развития, «музыкальной насыщенности» развивающей среды, где многое усваивается без специальных усилий родителей. Так, способность «петь раньше, чем говорить» иногда встречается у детей профессиональных музыкантов. Но рано обнаружившиеся способности могут не превратиться в выдающееся дарование. В то же время одаренность может выявиться и на фоне хороших, но не феноменальных способностей. Одаренные дети развиваются не только рано и быстро, но качественно иначе, чем их сверстники. Из-за раннего старта и объема базового опыта они могут достигать и более высокого, чем у сверстников, уровня развития.

Между тем, опережая сверстников в одних направлениях, одаренный ребенок может отставать в другом или других. В работе с такими детьми важно не просто констатировать факт опережения, но и ответить на вопрос: как, в чем он опережает [Цыпин Г., 1988, с. 183].

Работоспособность

Некоторые педагоги считают доказательным проявлением подлинной музыкальной одаренности высокую работоспособность. Даже очень способного ребенка, который ленится или, что хуже, сопротивляется попыткам заставить его систематически работать, нельзя считать одаренным в точном смысле слова.

Действительно, можно найти множество свидетельств о том, что одаренные дети отличаются не только высоким потенциалом работоспособности (см. гл. 5, §2), но и умением работать за инструментом. В то же время мемуаристы столь же часто упоминают о далеко не наивных шалостях, проступках, обманах, связанных со стремлением избежать трудных систематических занятий, тем или иным образом освободиться от них.

К маленькому Антону Рубинштейну его учитель А. Виллуан не раз применял меры физического воздействия, чтобы заставить заниматься уже начавшего активную концертную деятельность ребенка [прив. по: Асафьев Б., 1929]. Другой пример — из биографии Д. Ойстраха. Когда ему было 3,5 года, отец подарил мальчику игрушечную скрипочку, играя на которой, ребенок воображал себя уличным музыкантом (профессия, широко распространенная в Одессе, где жили Ойстрахи). Но, начав систематические занятия, одаренный мальчик, как и обычные дети, отнюдь не отличался прилежанием; чтобы избежать занятий, он подрезал струны скрипки или волос на смычке [прив. по: Юзефович В., 1978, с. 16].

Музыкально одаренные дети, особенно начавшие активную концертную деятельность, нередко оказываются в парадоксальной ситуации. С одной стороны, им приходится заниматься на инструменте гораздо больше, чем менее одаренным сверстникам. (Подсчитано, что к 6 годам Моцарт провел за инструментом в общей сложности 3500 часов.) С другой стороны, — многое им дается легко, выходит «само собой». Соотношение между результатом и затраченным трудом складывается у них не в пользу труда. Несмотря на многочасовые занятия, не возникает переживания трудности, с которой надо справиться, внутреннего препятствия, которое необходимо преодолеть. Легкость овладения и высокая обучаемость заменяют работоспособность, включающую не только способность ставить цели, видеть препятствия, но и радость самопреодоления, гордость за трудно доставшийся результат. Одаренные люди чаще сталкиваются с «кризисом легкости» в подростковые и юношеские годы. Среди музыкально одаренных детей и подростков часто встречается тип лени, который связан с низкой *мотивированностью* (см. гл. 3, §4).

Определенное значение может иметь и уровень эмоциональности одаренного ребенка. Среднеэмоциональные (спокойные, эмоционально сдержанные) дети при блестящих музыкальных способностях иногда могут быть достаточно долго равнодушными к музыкальным занятиям, и в то же время — готовыми подчиняться установкам взрослых. Интерес к самостоятельным занятиям появляется у них, как правило, в подростковом возрасте или даже ближе к его концу. Эмоционально неуравновешенные, высокореактивные дети, наоборот, чаще бунтуют и ленятся. Притом они могут характеризоваться своеобразной звуковой «одержимостью», сильными внутренними слуховыми образами, которыми ребенок не может управлять и которые заставляют его тянуться к инструменту.

Становление мотивированности к профессиональным занятиям музыкой — сложный период в развитии музыканта.

ЗНАЧЕНИЕ
ЛИЧНОСТНЫХ
ОСОБЕННОСТЕЙ

Иногда можно встретить такое утверждение: одаренный ребенок — всегда маленькая *Личность*, он уже выражает себя как личность во всем, что делает в музыке. Значит ли это, что существуют некие личностные черты, которые обязательно сопутствуют яркой одаренности? Пока, во всяком случае, таких связей не выявлено. Одаренность, как у детей, так и у взрослых, не «привязана» к определенному типу или типам личности, относительно независима от конкретных личностных черт или свойств. Словом, одаренными могут быть люди с самыми разными личностными качествами — умные и не очень, ленивые и трудолюбивые, благородные и мстительные и т. п.

Другое дело *реализация одаренности* — в профессиональной работе, карьере, творческой деятельности. Здесь определенные личностные качества необходимы всем, хотя и наличия нужных личностных качеств может оказаться недостаточно. В этом одна из причин *поверхностности* любых прогнозов относительно будущих успехов ребенка.

Американский психолог Дж. Столкнейкер заметил: наследственность, образование, здоровье, физическая энергия и стиль работы, мотивация, положение родителей, часто не относящиеся к делу особенности внешнего вида и манеры говорить и вообще непредвиденные причины, которые ставят человека на нужное место в нужный момент, — все это может объяснить, почему А успевает, а В терпит неудачу. Ф. Вернон указывает на следующие неблагоприятные для развития одаренности факторы: плохое питание, болезни, ограниченность чувственного опыта в дошкольные годы и интеллектуального — в школьные годы; подавление независимости и конструктивных игр; семейное неблагополучие и отсутствие обнадеживающих планов на будущее; недостатки обучения, языковые трудности и непривлекательность взрослых ролей в подростковом возрасте [прив. по: Рождественская В., 1983, с. 111, 112.].

Во многом одаренный ребенок похож на других детей, но в каких-то своих чертах уникален; все одаренные дети и похожи и непохожи друг на друга. Часто музыкально одаренные дети обладают хорошими общими способностями; сравнительно рано выучиваются читать и писать. Они умные, сообразительные, любознательные. Но встречаются дети с ограниченными умственными возможностями, с узким кругозором в отношении всего, что не касается их главных интересов.

Музыкально одаренные мальчики чаще обладают некоторыми чертами, которые принято считать типично «девичьими»: тонкой чувствительностью, рефлексивностью, мечтательностью, наивно-

стью, обидчивостью, эмоциональной зависимостью от матери (отца, педагога). Музыкально одаренные девочки, наоборот, чаще обладают чертами «мальчишескими»: они независимы, упрямы, честолюбивы, более склонны к самоутверждению, могут разбрасываться.

Учитель замечательной русской пианистки А. Есиповой Т. Лешетницкий сказал о ней: «В этой девочке сидит сатана. Если удастся дисциплинировать ее натуру, она может стать великой артисткой» [прив. по: Алексеев А., 1948, с. 200].

Эту же тенденцию «обмена» мужскими и женскими психологическими чертами заметили антропологи, исследовавшие образ музыканта в разных культурах [Мерриам А., 1999]. Идет ли речь о некоей общей психологической закономерности или же об одном из вариантов музыкально-психологического склада личности, — предстоит, видимо, выяснить специальными исследованиями.

Одаренный ребенок рано начинает чувствовать, что он не такой, как другие дети, что его жизнь имеет слишком много ограничений в силу ранней профессионализации и даже просто из-за особенностей самой музыкальной деятельности: необходимо беречь руки, голос и т. п. Иногда это становится причиной страданий, ощущения одиночества и изолированности от сверстников. Но у некоторых детей это может вести к непомерным амбициям, нарциссизму или к протестным реакциям, желанию «быть как все».

У многих (но не у всех) одаренных детей возникают трудности в школьной жизни из-за учебных требований, которые им кажутся «глупыми», которые они не могут принять. Они иногда слишком вдумчивы, любят точность во всем и потому могут отказаться отвечать на «случайные» формальные вопросы, которые, по их мнению, не имеют ответа. В то же время такие же «случайные» слова могут вызвать у них обиду. Им бывает трудно найти общий язык со сверстниками, а также со взрослыми. Нередко одаренные дети, с одной стороны, слишком нетерпимы к проявлениям необразованности, несправедливости, жестокости, глупости взрослых, завышая требования к ним, а с другой, — не чувствуют психологической дистанции между собой и взрослым человеком. Они могут выглядеть капризными, избалованными, наглыми, бесцеремонными, невоспитанными, странными, вызывая соответствующую реакцию окружающих. В чем-то они могут казаться более зрелыми, чем взрослые, а в чем-то остаются невероятно наивными.

Препятствиями для полноценной реализации музыкальной одаренности могут стать как непомерно завышенная, так и чрезмерно заниженная самооценка, слишком высокие артистические амбиции и полное их отсутствие, чрезмерная застенчивость, за-

жатость, или чрезмерная бойкость, раскованность. Препятствием может стать склонность все усложнять или все упрощать (цели, задачи, оценки и пр.), узкая направленность развития или, наоборот, «всеядность», стремление везде успеть, все узнать, все попробовать — «взахлеб» и без остановки, и т. д. Однако выявленные тенденции личностного развития одаренных детей являются лишь тенденциями и не определяют каждой конкретной судьбы.

4.2. МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ ОДАРЕННОСТИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
КОМПОНЕНТЫ

Механизм развития способностей и одаренности универсален и выражается тремя неразрывно взаимосвязанными действиями: *различать* —

обобщать — *опробовать*. Они же лежат в основе всей нашей психической жизни, способностей познавать, понимать, говорить, усваивать разные житейские умения.

Но в области специальных способностей у них есть некоторые особенности. Феноменальные способности — *следствие* определенного механизма развития.

Различать — значит *выделять, разграничивать, сравнивать* важные для деятельности характеристики объектов (например, цветосветлотные, пространственные — для художественных способностей; высотные, тембровые, динамические — для музыкальных). На этой основе формируется *сенсорная культура* художественной деятельности во всех видах искусства, включая музыкальное.

Обобщать — непрерывно и интуитивно *схватывать в некотором целом* (объекте, явлении или действии) *общие принципы, главные признаки, связи, отношения разного рода и на разных уровнях*. Обобщение, как правило, специализировано по отношению к некоей более или менее широкой области, позволяя легче овладевать умениями и быстрее приобретать соответствующий опыт. Это — основа для формирования мышления и развития художественного интеллекта.

Опробовать — *извлекать из собственных действий алгоритм результата*, пригодный для разных условий. В основе алгоритма — связь между свойствами звучания и совокупностью действий, необходимых для нужного результата. Когда алгоритм найден, нужное звучание можно воспроизвести легко. Опробование у одаренных детей может проявляться в разных формах, начиная от попыток подбирать знакомую музыку и импровизировать на инструменте и кончая изобретением собственной системы нотной записи, чтобы фиксировать свои опыты.

Другое дело, что маленькие дети и многие одаренные взрослые не могут объяснить, «как это у них получается»: они просто

знают, что «нужно так», «так лучше», «так правильно». В этом и заключается скрытая цель детских игр со словами, звуками, красками, ритмами. Даже самые одаренные дети проходят период таких проб (часто остающихся незамеченными), прежде чем начнут петь, подбирать на инструменте или исполнять. Отсюда понятно, почему музыкальные способности могут сформироваться только в музыкальной деятельности, а никак не до нее.

Крайне редко все три перечисленных компонента складываются незаметно, очень рано, очень быстро и на самом высоком уровне. Обычно это требует времени и личного участия ребенка. Каждый компонент механизма развития способностей «доводится» до необходимого уровня в процессе специального обучения. (Поэтому Г. Коган и заключил, что большинство музыкантов — «более или менее одаренные»).

С первых шагов в музыке дети учатся различать характеристики и свойства звукового материала, чувствовать в нем главные связи и отношения, осваивать алгоритмы чистого пения и игры, выразительной фразировки и т. п. С одними детьми приходится интенсивно работать над умениями различать характеристики звуков, другим трудно дается обобщение, хотя, казалось бы, они «хорошо слышат». Некоторые ученики бегло схватывают музыку «на слух», но испытывают трудности, когда нужно подобрать, симпровизировать; а другие — «слухачи» — с трудом овладевают теоретическими знаниями.

Рассмотрим каждый компонент механизма развития музыкальной одаренности более детально.

РАЗЛИЧЕНИЕ

Как известно, специальные способности зависят от тонкости реакций воспринимающих систем — зрения, слуха, осязания, мышечного чувства. Считается, что чем выше чувствительность воспринимающей системы, тем больше разнообразных характеристик объекта человек способен воспринять. На самом деле эта зависимость обратимая. По мере того, как мы узнаем о разнообразных характеристиках объектов и учимся их различать, чувствительность воспринимающих систем повышается. У музыкантов развивается чувствительность не только слуховая, но и вибрационная, осязательная, мышечная.

Совершенствование различительных возможностей человека осуществляется по нескольким основным направлениям [Чуприкова Н., 1997, с. 348]. Во-первых, *постепенно увеличивается количество уровней, которые мы способны различать* внутри какого-то целого. В слуховом развитии, к примеру, это выражается в постепенном продвижении от общей реакции ребенка на темпоритм, тембр или «настроение» к выделению мелодии, позже гармонического плана и формы, затем стиля и исполнительской манеры.

В развитии исполнительской техники постепенно формируется способность различать оттенки мышечных, осязательных и двигательных ощущений в руках, корпусе, диафрагме и т. д.

Во-вторых, *увеличивается количество независимых характеристик, через которые мы можем представить свойства музыкального целого*. Например, «на старте» музыкального развития мы учимся отличать тембр одного инструмента от другого, а впоследствии различаем не только акустические тембры, но гармонические, регистровые и фактурные тембровые краски, влияние на тембр артикуляции звука, штриха, динамики и пр.

Яркая музыкальная одаренность не обязательно связана с абсолютным слухом, хотя среди одаренных детей и взрослых обладателей абсолютного слуха большинство. Даже при отсутствии «природного» абсолютного слуха у одаренного ребенка вырабатывается индивидуализированное, тонко дифференцированное восприятие музыкального тона, которое развивается на протяжении всей жизни.

Г. Нейгауз так сказал о Л. Годовском: «Он обладал таким изощренным слухом, что, казалось, „взвешивал“ звуки на каких-то особо чувствительных весах» [Нейгауз Г., 1975, с. 175]. Тонкость ощущения градаций звучания может достигать удивительных степеней. Г. Гульд, заметив, насколько изменяется звучание произведения при каждом его исполнении *на публике*, укрепился в намерении отказаться от сценических выступлений [Монсенжон Б., 2008].

В-третьих, *увеличивается количество характеристик, которыми мы можем оперировать* (в воображении, мышлении, в исполнительском действии), независимо от каких-либо других характеристик.

Всё вместе это влияет на упорядочение музыкального опыта, следовательно, позволяет извлекать новые знания из уже имеющихся.

Для каждой задачи в музыкальной деятельности существует свой допустимый предел чувствительности по принципу: «необходимо и достаточно». Поэтому в профессиональном обучении тренируется не слуховая (мышечная или иная) чувствительность «вообще», а *навыки различения главных характеристик для конкретных музыкальных задач*.

Люди отличаются друг от друга как по *реактивности* чувственных систем, так и по *избирательности*. Иначе говоря, человек может иметь высоко- или среднечувствительный слух, но при этом чувствительность не распределяется «равномерно» на разные свойства звучаний. Одни люди тонко различают мельчайшие градации высоты, другие более чувствительны к оттенкам тембровой окраски. Профессиональное обучение направлено на некоторое

выравнивание избирательной чувствительности слуха. (Хотя в конечном итоге как раз избирательность слуха определяет неповторимость музыкального слышания.)

Музыканты способны тонко чувствовать *выразительность* микросдвигов, к примеру, акустического строя, высоты и временной продолжительности тона, величины интервала, темпа. Они остро реагируют на связи между отдельными характеристиками звучания внутри музыкального целого, в отличие от фальши, темповых ошибок, эмоциональных преувеличений, которые эти взаимосвязи разрушают. Как и живописец, музыкант «работает отношениями», раскрывая глубину музыкального образа, и они же определяют развитие его способностей.

Обобщение Схватывание главных отношений (принципов, связей) в музыкальном целом, начиная с отдельного тона или созвучия и кончая произведением, осуществляется интуитивно, *до* отчетливого осмысления и *вне* сознательного анализа. Обобщить — значит услышать тон как носитель ладотональных, мелодических, гармонических, темпоритмических и иных связей и отношений в *данном* целом*. Тот же принцип действует и в двигательной сфере, когда схватывается рисунок движения в его связи с мышечным ощущением, качеством прикосновения к клавише и т. п. «Способные» отличаются от «неспособных» *многовекторным* обобщением. Чем больше векторов — направлений, уровней, критериев обобщения, — тем более целостный и отчетливый слуховой образ; а чем меньше векторов — тем более он диффузный, размытый, «кластеризованный». Многовекторное обобщение опирается на обостренное *чувство целого*.

Чувство целого имеет универсальное значение для всех видов творческой деятельности [Старчеус М., 2003]. Оно определяет восприятие, переживание и интерпретацию образного содержания музыки, является основой ладового чувства, чувства темпа, ритма, формы, стиля, музыкальной логики, проявляется во фразировке, нюансировке, выстраивании единства разных образных планов и уровней произведения. С ним связан художественный вкус, позволяющий находить баланс неповторимой выразительности деталей и стройности формы, а также поразительная интуиция и проницательность одаренных людей.

* Как уже говорилось, понятие «музыкальный язык» до некоторой степени условно. Каждое значительное произведение включает в себе особую версию музыкального языка, новое сочетание его принципов и компонентов. Отсюда чувство целого является условием восприятия произведения, вне которого различение каких-либо отдельных характеристик или деталей теряет смысл.

Многовекторному обобщению трудно научить, поскольку почти невозможно объяснить, как именно это надо делать. Но все музыканты осваивают многовекторное обобщение, без которого музыкальная деятельность невозможна. Очень одаренному музыканту сложно бывает преподавать, особенно когда трудности ученика он пытается анализировать «по себе». Однако, с другой стороны, именно дар такого обобщения объясняет известные случаи раннего начала педагогической деятельности у одаренных музыкантов. (Г. Малер в 8 лет уже подрабатывал частными уроками игры на рояле и однажды за невыполнение уроков поколотил своего ученика, который был всего на год его младше.)

Связи многовекторного обобщения с общим интеллектом пока неизвестны. Напомним, что музыкальные способности могут сохраняться после утраты умственных способностей из-за психических заболеваний, а также развиваться у детей, страдающих слабоумием. В то же время иногда обучение музыке может способствовать восстановлению определенных функций интеллекта у детей с тяжелыми отставаниями в умственном развитии.

Результаты обобщения свернуты в слуховом образе, который тем самым становится «артикулированным», наглядным, что облегчает запоминание музыки, исключает слияние разных, даже похожих образов. Не случайно одним из показателей одаренности является *объем и точность специальной памяти*.

Объем и точность специальной памяти характерны для любых видов одаренности. Ребенок, едва успевающий по большинству предметов в школе, с трудом запоминаящий содержание странички учебника, в то же время удивительно многое знает в интересующей его области, мгновенно и прочно запоминает все мельчайшие детали, например, крылышек насекомых или бамперов автомобилей разных марок, никогда не путает их.

Как мы видели, музыкально одаренные дети нередко помнят всю музыку, которую слышали или играли. Такую память часто называют феноменальной. Про невероятно одаренного М. Балакирева писали: «Положительно его голова была каким-то музыкальным воспринимающим аппаратом, сохранявшем все звуки, которые он слышал». К концу жизни он жаловался, что стал забывать собственные произведения, но гигантского объема его памяти это не коснулось [Чернов К., 1926, с. 53].

Объем памяти сам по себе не определяет уровня способностей: феноменальная «фотографическая» память бывает как у гениев,

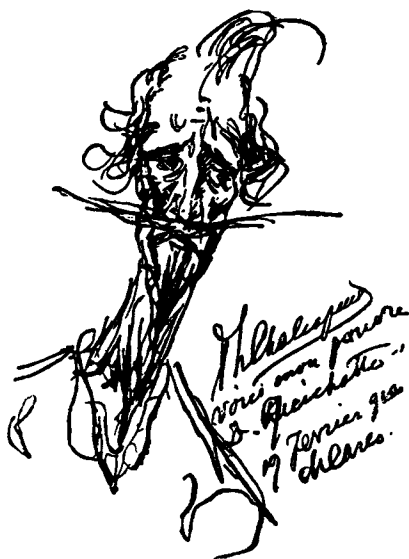
так и у людей с клиническими признаками умственной отсталости*. У одаренных людей память приобретает свои уникальные свойства благодаря предельной *ментальной* отчетливости воспринимаемого музыкального образа.

Механизм обобщения может переноситься в другие сферы деятельности, меняя, перестраивая ее алгоритмы. В результате можно освоить и такую деятельность, которая не имеет родовых связей с прежней [Готсдинер А., 1991, с. 87]. (К. Флеш был убежден, что человек, сумевший стать музыкантом, сможет стать кем угодно.) Но и наоборот, результаты обобщения в разных сферах могут стягиваться воедино, обеспечивая высокие творческие результаты в музыке.

Д. Шафран вспоминал: «Когда, будучи юношей, я впервые увидел в театре Галину Сергеевну Уланову, то был заворочен музыкальностью ее исполнения, непрерывностью воплощения музыкальной мысли, плавностью дыхания, «фразировки». Именно Уланова через зрительное восприятие дала мне представление о «бесконечности» смычка, о гармоничности создаваемого образа. <...> познакомившись со сценическими образами Улановой, я впервые услышал и осознал, что есть *legato* в широком понимании этого термина, если хотите, в философском его смысле» [прив. по: Юзефович В., 1978, с. 75, 76].

С мгновенным переносом обобщений связано превращение жизненных впечатлений в музыкальное содержание, с одной стороны, и открытие «музыкальности» окружающего мира, с другой. В них же, возможно, истоки некоторых творческих открытий выдающихся музыкантов. Так, Б. Яворский был убежден, что актерское дарование Ф. Шопена играло важную роль в его пианизме, «лишая аппликатуру ее размеренно-этикетного и артикуляционно-декламационного назначения и делая пальцы лишь касательными оконечностями фразировочных, образно-изобразительных и психологически-выразительных движений всей руки» [Яворский Б., 1987, с. 250]. (Известно, что композитор был исключительным танцором и мимистом и почти 10 лет играл первые роли в домашнем театре Жорж Санд.)

* Л. Шерешевский, которого описал в своей «Маленькой книжке о большой памяти» А. Лурия, обладал уникальной образной (фотографической) зрительной и слуховой памятью, абсолютным слухом и нормальным двигательным аппаратом, но при этом крайне низкой музыкальной обучаемостью. Занятия на скрипке в девятилетнем возрасте пришлось прекратить. Фотографическая память затрудняет обобщения какого бы то ни было рода, поскольку не позволяет отвлекаться от чувственной «картинки».



Шаляпин в роли Дон-Кихота.
Автопортрет.



Шаляпин в роли Бориса Шодунова
(набросок самого исполнителя).



Автопортреты Шаляпина.

Ф. Шаляпин — уникально одаренный певец, актер, скульптор и художник. В рисунке он передает целостный образ с такой же выразительностью, как и в своих музыкально-сценических шедеврах.

В книге «Маска и душа» он утверждал: во всех искусствах «большие творения достигаются правдивой линией, живою краской, духовной глубиной».

ОПРОБОВАНИЕ

Одаренный ребенок нередко стремится извлекать звуки из любых предметов и вслушиваться в них. Он рано пытается подбирать на инструменте по слуху, иногда сразу двумя руками, то есть с гармонизацией. Для всех музыкально одаренных детей характерно стремление воспроизводить на инструменте все слышимое. (А. Даргомыжский пытался подбирать услышанную музыку на пятом году жизни, а говорить начал, как отмечалось, на шестом году). Выражаясь психологическим языком, слуховой образ ребенка складывается так, что свойства и отношения компонентов образа позволяют оперировать ими и воздействовать на них. Поэтому игра «по слуху» осуществляется легко и естественно, как и овладение двигательной техникой (нередко на нескольких музыкальных инструментах), другими музыкально-слуховыми умениями.

Р. Штраус в 4 года начал учиться на фортепиано, а в 6 лет был уже автором увертюры для оркестра. Н. Голубовская в 2 года пыталась повторять то, чему учили ее 8-летнюю сестру, в 4 года играла по слуху двумя руками.

Способность извлекать общие алгоритмы музыкальной и не только музыкальной деятельности является основой особого дара пародирования и подражания манере мышления и интонирования других музыкантов («музыкально перевоплощаться»).

Обладавший способностями к рисованию А. Лядов с детства отличался и способностями к «музыкальной карикатуре» — передразниванию игры тетюшек, улавливанию портретно ярких, типичных черт, а позже удивительно точно имитировал музыкальные стили [Запорожец Н., 1954]. М. Вайман владел феноменальной способностью к «психологическим перевоплощениям», блестяще имитируя стиль игры известных скрипачей, вплоть до особенностей манеры их поведения и речи.

Опробование — своего рода «полигон» *формирования* музыкальных способностей, хотя и в данном случае индивидуальное своеобразие путей развития невозможно не заметить.

Некоторые выдающиеся музыканты ни в детстве, ни в зрелом возрасте не отличались способностью воспроизводить услышанную музыку по слуху (С. Фейнберг). Другие с годами теряли часть ярких детских способностей (например, у В. Софроницкого с годами пропал дар музыкальной импровизации).

4.3. МУЗЫКАЛЬНАЯ ОДАРЕННОСТЬ И НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Насколько важнее для хорошего пианиста иметь хороших родителей, чем хороших учителей.

Г. Нейгауз

Замечание Г. Нейгауза, конечно, содержит в себе значительную долю иронии, но и долю истины: даже гениальный педагог не в силах преодолеть «барьеры», поставленные индивидуальной природой. Тем не менее в проблеме стоит разобраться*.

О КАКОЙ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ РЕЧЬ? Яркая музыкальная одаренность — явление редкое. Вопрос, откуда она берется, не менее важен для каждой музыкальной культуры, чем вопрос о том, как появляется, из чего возникает сама музыка. У некоторых народов музыкальное дарование объясняется переселением в ребенка духов умерших одаренных предков из материнского или отцовского рода [Merriam A., 1964; Blasing J., 1990], то есть акцентируется не телесная, а духовная наследственность. Европейская научная традиция исследует как раз биологические, то есть «телесные», предпосылки музыкальной наследственности.

Исследованиям музыкальной наследственности уже более 100 лет, но полученные результаты крайне противоречивы. Обсуждение проблемы наследственности музыкальных способностей, как правило, сводится к дискуссии о весомости «вкладов» генов и среды, хотя, как остроумно заметил исследователь, эти споры подобны рассуждениям о том, зависит скорость автомобиля от качественного бензина или от достоинств двигателя. В большинстве исследований заложено противоречие, связанное со слиянием разных проблем: *наследуемости нормальных музыкальных способностей или профессионального таланта, уникального музыкального дарования*. Нередко выводы из семейно-биографической статистики людей с нормальными музыкальными способностями переносятся на музыкально одаренных и, наоборот, из генетических линий в семьях выдающихся музыкантов пытаются извлечь выводы, важные для массового музыкального обучения.

Для сравнения: всех людей можно научить понимать человеческую речь и объясняться, даже при тяжелых врожденных патологиях слуха и голоса, когда на помощь приходит специальный жестовый язык. Эту способность мы получаем через родителей по наследству

* Сегодня вошла в моду ничем не обоснованная идея о том, что от рождения различия людей по способностям минимальны. Решающую роль, по крайней мере до 3-х лет, играют высокотехнологическое обучение и твердое последовательное воспитание. Эта идея здесь не обсуждается.

от предков. Но бывают невероятно талантливые рассказчики, как Иракий Андроников, например, и здесь, очевидно, «включаются» другие факторы наследственности.

Врожденные амузии (патологические нарушения музыкальных способностей) встречаются только у 2-3% людей, как и гениальное дарование. Устройство большинства существующих музыкальных языков ориентировано на «обычного» человека. Можно предположить, что генетического «снаряжения» любого человека достаточно, чтобы более или менее активно участвовать в музыкальной жизни: слушать любимую музыку, петь любимые песни, даже музицировать на инструменте для друзей или с друзьями, сочинять какие-то мелодии. Как уже говорилось (см. гл. 1, §4), наследственность допускает широкие границы поведения; внутри этих границ результат развития зависит от внешней среды, в данном случае — от музыкального просвещения и воспитания. *Мы наследуем не конкретные способности, но возможность сформировать некие способности на определенном уровне, с определенной скоростью и в определенных условиях.* Конечно, важно было бы установить, какова генетика нормальных музыкальных способностей, учитывая, что они могут формироваться и у детей с отставаниями и патологиями в развитии. Но пока наши знания здесь ограничены.

Считается, что фактор наследственности нормальных музыкальных способностей сказывается в повышенной эмоциональной и физиологической реактивности на музыку [Kwalwasser J., 1955]. Однако если эмоции являются механизмами выделения значимых для человека воздействий среды, то сама по себе *значимость* музыкальных звучаний не может быть врожденной.

Наследственные предпосылки профессионального таланта, яркого музыкального дарования — еще более сложная проблема. Понятно, что здесь имеют значение особенности физической, физиологической и психической конституции человека, которая зависит не от одной пары генов (как, например, цвет глаз), а от многих генов и сложнейших, неисчислимых их сочетаний. На протяжении жизни вклад наследственности в одно и то же качество может варьироваться то в большую, то в меньшую сторону. А у разных способностей может быть общая генетическая основа. Кроме того, по наследству мы можем получить как исключительно благоприятные, так и ограничивающие факторы, в том числе такие, которые бывают скрыты до поры до времени, обнаруживая себя в определенном возрасте и при определенных условиях.

Словом, однозначных ответов на вопросы «Что передается?», «От кого и кому?», «При каких условиях?» пока нет. Исследователям открывается лишь внешняя сторона, некие сложные связи и зависимости, может быть не самые важные и не приближающие к пониманию сути явления.

Немного Доказательствами того, что конкретное свойство
статистики определяется наследственностью, служат несколько признаков: оно проявляется рано и почти сразу во всей полноте; встречается у предков и потомков; может сохраняться при отклонениях в развитии и на фоне психических заболеваний. При изучении генетики одаренности наибольшее значение имеет сопоставление уровня музыкальности у разных поколений одной семьи. Вот некоторые результаты.

А. Шенфильд в результате анкетного опроса учащихся Джульярдской школы музыки, известных исполнителей и солистов Метрополитен-оперы (всего 122 человека) вывел следующую статистическую тенденцию. Из семей, где оба родителя музыкальны, выходит 71% музыкальных детей; в семье, где музыкален один из родителей — 60% детей. Если никто из родителей не музыкален, то вероятность появления музыкального ребенка составляет 15% [Kwalwasser J., 1955].

Эта тенденция в целом подтверждается другими исследователями. По результатам опросов нескольких тысяч человек в разных странах можно сделать вывод: музыкально одаренные родители имеют 84–86% шансов родить музыкального ребенка, 60% — ребенка со средними способностями и 8–10% — ребенка со слабо-выраженными музыкальными способностями. У немзыкальных родителей 25–30% шансов произвести на свет талантливого музыканта, 8–16% — ребенка средних музыкальных способностей и 59–62% — обладателя незначительных музыкальных способностей. Если же музыкален один из родителей, то 59% вероятности того, что они произведут на свет одаренного ребенка, 5–15% — ребенка со средними способностями и 26–36% — ребенка мало музыкального [Pratt R, 1977, p. 27].

При этом потомки и родственники могут значительно различаться по способностям, по-разному проявлять себя в одной и той же профессии или иметь разные музыкальные профессии [там же].

Каковы бы ни были дарования родителей, *ни одна семья не лишена шанса вырастить нового музыкального гения*. Появление музыкально одаренного ребенка у «немзыкальных» родителей не противоречит законам наследственности. Родители передают свои гены ребенку поровну, но их гены складываются в неповторимую



Братья Антон и Николай Рубинштейны
в 1844 году. Акварель П. Соколова
для альбома графа М. Виейльгорского.

новую комбинацию, благодаря которой ребенок может иметь качества, которых нет у родителей. В связи с этим любопытно редкое появление двух ярких музыкальных вундеркиндов в известной семье Рубинштейнов, где Антон был очень похож на мать, а Николай — на отца, хотя музыкальной была мать, а отец — нет.

Путь от генов до конкретного психологического признака извилистый и долгий. И чем он дольше, тем больше возможностей влияния среды. Различия по способностям между детьми и родителями

могут быть и не связаны с наследственностью. Согласно теории Р. Левонтина, в процесс развития вносят свой вклад «шумы развития» — случайные (непредсказуемые) воздействия на формирование плода. «Так, например, у меня могут отсутствовать те нейронные связи, которыми обладал Иегуди Менухин, что позволило ему быть виртуозом-скрипачом, а я остался лишь посредственным музыкантом-любителем. Более того, эти различия могли существовать уже тогда, когда мы были новорожденными младенцами, и тем не менее они могли и не быть следствием наших различных генотипов. Взаимосвязи между миллиардами нейронов мозга, возникающие в процессе развития, ни в коем случае не могут точно устанавливаться генотипом, даже в постоянной среде. <...> значительную роль в развитии мозга должны играть шумы развития» [Левонтин, Р., 1993, с. 39].

Исследования «методом близнецов»

Для исследования наследственных факторов используются два метода: «генеалогический» и «близнецовый». Суть близнецового метода заключается в сравнении психологических качеств однояйцевых (монозиготных) близнецов, имеющих одинаковый набор генов, и разнойяйцевых (дизиготных), генотипы которых сходны только на 50%, как у обычных родных братьев и сестер. Влияния среды на близнецов примерно одинаковы. Сходство между однояйцевыми близнецами по изучаемому признаку должно быть большим, чем

между разнойцевыми, хотя и различия между близнецами приоб-
ретаются под воздействием среды. Так с учетом факторов среды
устанавливается наследственный характер данного признака.

Среди наиболее часто упоминаемых пар близнецов с удивитель-
ным совпадением музыкальных способностей — Иоганн Амброзиус
и Иоганн Кристофор Бахи (отец и дядя И. С. Баха), которые в не-
отличимо сходной манере играли и мыслили, например развивая
тему при импровизации. Другая пара — ученики М. Регера немец-
кие дирижеры Вольф и Вилли Гайнцы, у которых полностью сов-
падали музыкальные вкусы, трактовки и манера дирижирования.
Однако такие совпадения все же редкость*. Музыканты-педагоги,
работающие с близнецами, довольно быстро обнаруживают разли-
чия именно в способностях, в частности, в чувстве ритма и тем-
па, в чувстве целого, реже в звуковысотном слухе**. (Большинство
педагогов при этом акцентируют личностные различия близнецов,
например активность, лидерские качества одного и пассивность,
готовность подчиняться — другого и т. д.).

Психологические исследования музыкальных способностей с
участием близнецов показали: по большинству специальных спо-
собностей наблюдается значимое соответствие как между одно-
йцевыми, так и между разнойцевыми парами, хотя у последних
оно немного ниже. Согласно статистическим данным, приведенным
Дж. Квальвассером, самая высокая степень прогноза музыкальности
относится к монозиготным, чуть меньшая — к дизиготным близне-
цам, еще меньшая — к братьям и сестрам. В отношении приемных де-
тей прогноз музыкальности практически невозможен. В то же время
обнаружилось, что вероятность передачи «музыкальных признаков»
от родителей конкретному ребенку выше, чем от родителей всем их
детям [Kwalwasser J., 1955]. Это означает, что у талантливого ребенка
не обязательно будут талантливыми братья и сестры, но более веро-
ятно, что кто-то из его родителей или оба являются генетическими
носителями, скажем так, «музыкального признака».

ГЕНЕАЛОГИЧЕСКИЙ МЕТОД И ЕГО РЕЗУЛЬТАТЫ

Суть генеалогического метода заклю-
чается в изучении родового древа. Оно по-
казывает характер передачи по наследству

от родителей потомкам определенного признака или признаков.
Известно, что люди разных степеней родства имеют разное коли-
чество общих генов. Чем больше общих генов, тем больше сходства
между людьми. У каждого из родителей и детей примерно полови-
на общих генов; у дедушек, бабушек и внуков, у дядей, тетей и пле-

* Возможно, это вполне понятные преувеличения мемуаристов, потрясенных
сходством и не замечающих различия. Сомнительно, что М. Регер не всегда мог
различать своих учеников-близнецов.

** Материалы из личного архива автора данной книги.

мянников — четверть; у двоюродных братьев и сестер — восьмая часть, а у троюродных — тридцать вторая часть общих генов. Чем дальше степень родства, тем меньшее количество общих генов и тем меньше сходства. Если в данной семье какой-то признак обнаруживается чаще, чем в среднем в человеческой популяции, то это означает, что он передается время от времени по наследству.

Однако наследственная информация может передаваться двумя путями. *Первый путь — те или иные признаки передаются из поколения в поколение и характеризуют большинство представителей рода. Второй путь — наследственные признаки передаются только от родителей детям*, то есть только родственникам одного поколения: братьям и сестрам (в генетике их называют сибсами или сиблингами).

По первому пути, по мнению исследователей, могут передаваться в основном простейшие физические признаки, вроде формы носа (знаменитые «носы Бурбонов»). Передача из поколения в поколение таких сложнейших структур, как музыкальные способности вряд ли вообще возможна. Хотя это не отрицает наследственных предпосылок специальных способностей и склонностей.

Исследуя родословные древа выдающихся семейств Ф. Гальтон пришел к выводу, что передача способностей из поколения в поколение имеет тенденцию к равномерному повышению, но, достигнув вершины, начинает понижаться. По расчетам Ф. Гальтона, у выдающегося человека в одном из шести случаев выдающийся отец, в одном из семи — брат, в одном из четырех — сын, в одном из двадцати пяти — дед, в каждом сороковом случае — дядя, в каждом двадцать девятом — внук, в каждом сотом — двоюродный брат [прив. по.: Ломброзо Ц., 1892, с. 52].

Классический пример такого пути передачи наследственных «музыкальных признаков» — род Бахов, который почти за 300 лет дал 40 профессиональных музыкантов. Правда, из семи поколений Бахов особо выдающиеся результаты фактически обнаружились в двух поколениях — Иоганна Себастьяна (1685–1750) и его детей от двух браков (обе супруги композитора были одаренными певицами, также происходившими из музыкантских семей). Все 10 детей Баха, доживших до совершеннолетия, обладали музыкальными способностями, в том числе слабоумный Готфрид Генрих. Хотя сведений о музыкальности сыновей Баха гораздо больше, чем о способностях дочерей (известно, что старшая дочь композитора прекрасно пела, возможно, унаследовав певческий голос от матери). Из 16 профессиональных композиторов в роду Бахов гениальным дарованием обладал только один. Хотя имена сыновей великого композитора — Вильгельма Фридемана (1710–1784), Карла Филиппа Эммануэля (1714–1788), Иоганна Кристофа Фридриха (1732–1795) и Иоганна Кристиана (1735–1782) вошли в историю музы-



Т. Розенталь (1848–1917). Семья Баха.

ки. Но на этом музыкально-генетическая история рода фактически завершается. (Далекий потомок И. С. Баха — американский летчик и писатель Ричард Бах, автор известного романа «Чайка по имени Джонатан Ливингстон».)

Очевидно, что в истории этого замечательного музыкального рода очень трудно отделить биологическую наследственность от социальной, то есть от семейно-клановой, цеховой профессиональной традиции. Профессиональные цехи объединяли семейные кланы, внутри которых — отцами, братьями, другими родственниками — осуществлялось раннее профессиональное обучение, передавались секреты мастерства новым поколениям. Типичны были объединения профессиональных кланов через браки (первая супруга И. С. Баха была, как известно, его троюродной сестрой). Стоит добавить, что профессиональные занятия некоторых представителей рода позволяли овладеть музыкальными умениями в рамках нормальных музыкальных способностей (городские музыканты, мастера музыкальных инструментов и др.).

Не без сарказма Р. Левонтин замечает, что к несчастью для науки Бах не догадался отдать часть своих детей с самого рождения на воспитание в семьи кондитеров или крестьян, чтобы мы могли подсчитать наследуемость музыкальной одаренности [Левонтин Р., 1993, с. 71].

Среди других одаренных музыкальных кланов — Куперены, Пуччини (не менее двух столетий), Скарлатти, Штраусы и др. Можно вспомнить одаренные семьи Г. Нейгауза, Н. Метнера и многие другие.

Двоюродным братом Н. Метнера был А. Гедике (композитор, органист и педагог). Родные братья: А. Метнер — альтист, дирижер, композитор; Э. Метнер — философ, музыкальный критик и литератор. Братья и сестра занимались музыкой вначале под руководством матери Александры Карловны, урожденной Гедике, выступавшей в молодости как певица. Затем с детьми занимался ее кузен Ф. Гедике.

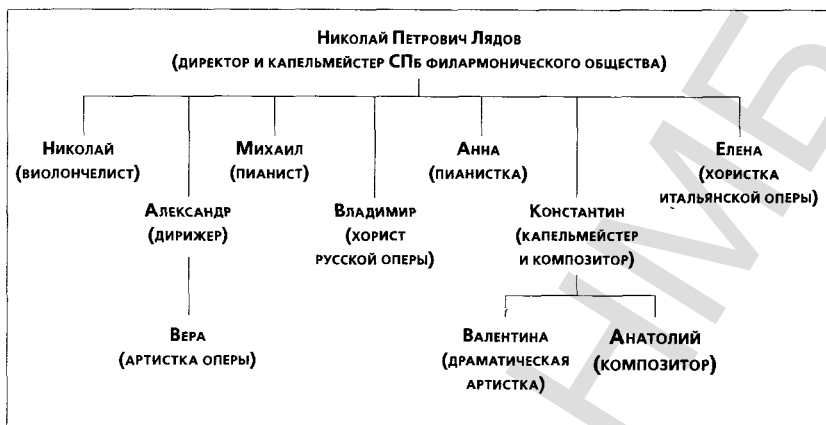
В то же время наследственность музыкальных способностей, в сущности, недоказуема исключительно генеалогическим методом. В истории есть фигуры необычайно яркие, но не имеющие нескольких поколений музыкальных предков. Ф. Шопен, Ф. Шуберт, М. Глинка, П. Чайковский, Н. Римский-Корсаков, А. Глазунов и многие другие как бы выпадают из «закона» родовой музыкальной преемственности.

Другой путь Гораздо больше примеров передачи наследственной информации по второму пути — то есть только от родителей детям: брат и сестра Моцарты, Мендельсоны, Верстовские, Менухины; композиторы братья Гайдны*; профессиональные скрипачи братья Карло и Никколо Паганини и многие другие. В сущности, большинство одаренных семейств выделяются двумя поколениями; реже музыкальное дарование наследует кто-то из внуков.

Брат Алессандро Скарлатти (1660–1725) Франческо, как и он сам, был композитором, другой брат Томмазо и сестра — оперными певцами. Сыновья Пьетро Филиппо (1679–1750) и Джузеппе Доменико (1685–1757) — композиторы. Однако в третьем поколении музыкантом был только один — композитор Джузеппе Скарлатти (ум. в 1777 г.), который приходился, по одним сведениям, внуком или племянником Алессандро (род. 1723?), по другим — племянником Доменико (род. 1718?).

Предполагается, что чем больше отклонения от «среднего» у родителей, тем меньше вероятность сохранения данной комбинации генов у потомков. О тенденции проявления наследственных факторов только от данных родителей данному ребенку, со значительным уменьшением вероятности получения «музыкальных генов» внуками, свидетельствует по-своему типичная родословная

* Третий брат Иоганн Гайдн был одарен гораздо менее своих старших братьев.



Родословная композитора А. Лядова

композитора А. Лядова [прив. по: Запорожец Н., 1954, с. 7]. Сходные музыкальные родословные, например, у композиторов Г. Пфицнера, А. Даргомыжского и других одаренных музыкантов. При этом внук может отличаться ярким дарованием.

Гены выступают только предпосылкой и не определяют итоговый уровень развития дарования. Как подчеркивал Ф. Вернон, талантливый человек и его менее талантливый брат по-разному развивают одни и те же наследственные черты. Предпосылки развития музыкальной одаренности можно получить от родителей, но невозможно предсказать, передадутся ли они потомкам.

Моцарт был внуком переплетчика (по линии отца), большинство предков его отца — цеховые ремесленники. Мать Моцарта происходила из известной музыкальной семьи, но вопрос о степени ее музыкальных способностей биографы деликатно обходили. Ни сын сестры Моцарта, ни дети самого Моцарта не обладали музыкальной одаренностью. Дети выдающихся музыкантов Роберта и Клары Шуман, Иосифа и Амалии Иоachimов не унаследовали яркого дарования родителей.

Нужен катализатор?

В этой связи любопытно вспомнить одну спорную и забытую концепцию генетического механизма музыкальной одаренности, хотя бы потому, что она не опровергнута, как, впрочем, и не доказана. Речь идет о работе Г. Сегалина [1927], материалом для которой послужили генеалогические наблюдения над полным составом труппы Свердловского оперного театра, а также исследование ряда музыкальных семей, биографические сведения о выдающихся музыкантах прошлого.

В результате Сегалин пришел к выводу о том, что генетические факторы, обуславливающие формирование элементарных музыкальных способностей, представляют только одну линию «музыкальной наследственности», которая может и не заявить о себе в профессиональных склонностях и достижениях. Другая, не менее важная линия заключается в наличии наследственной невропатической отягченности, выражающейся во вспыльчивости, повышенной эмоциональной реактивности, вплоть до патологического проявления эмоциональных переживаний. Обе линии, по мнению Сегалина, в совокупности составляют то генетическое условие, которое позволяет семье выделить из своей среды одаренного музыканта [Сегалин Г., 1927, с. 8].

Кто-то из членов семьи может обладать некоторыми признаками музыкальных способностей, которые мы называли нормальными. Это (по Сегалину) признак имеющейся в семье потенциальной одаренности. И если в этой семье появится новый член, у которого имеются признаки той или иной степени наследственной невропатии, то последняя послужит как бы катализатором, «проявителем» музыкальной одаренности. Музыкальная одаренность проявится тогда, когда потомок унаследует и то и другое как нечто конституционное [там же, с. 33.] Музыкальные способности, по его мнению, чаще наследуются по отцовской линии, реже — по материнской (примерно 35% случаев) либо с обеих сторон. Носителями склонности к невропатии бывает отцовская (примерно 65%), материнская (35%) линия или обе.

Наиболее сильным аргументом в пользу концепции, по мнению Сегалина, служит повышенная эмоциональная возбудимость музыкантов, связанная с тонкостью музыкальных реакций и поддерживаемая стилем профессиональной жизни [там же, с. 50]. В доказательство он ссылается, в частности, на психопатии по отцовской или материнской линии в роду Бетховена, Шумана, Серова, Чайковского, Гуно и др.

Современные исследовательские данные подтверждают значимость материнского влияния на эмоциональную неустойчивость детей (невротизм и психотизм). Но такое влияние невозможно объяснить только генотипом. Наоборот, в семьях невротиков, в силу защитных реактивных сдвигов, уровень невротизма снижается в следующем поколении [Кочубей Б., 1982, с. 135].

* Нельзя не учитывать тот факт, что выводы о психопатиях во многих случаях основываются не на заключениях врачей, а на мемуарных источниках, акцентирующих некоторые внешние особенности поведения. Между тем нормы и этикетки проявления эмоциональных реакций значительно изменяются и зависят от моды, влияний театра на повседневную жизнь, некоторых особенностей ситуации и личности самого «наблюдателя» — мемуариста.

Однако наследование музыкальных способностей по отцовской линии, о котором писал Сегалин, отражает некоторые европейские традиции профессионально-семейного уклада, социального наследования профессии преимущественно по отцовской линии.

**НАСЛЕДУЕТСЯ
РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА?** Как отмечалось, когда музыка является традиционным фактором быта семьи, отделить социальные и генетические условия развития оказывается трудным делом. Так, женские родственники бюргерского слоя в Германии XIX в., как правило, играли на клавире, внося свой вклад в статистику генетических изысканий [Motte-Haber M. de la, 1986, S. 260]. Традиция домашнего музицирования в дворянских семьях России создавала «почву» для появления выдающихся музыкантов XIX–XX вв., но также поставляла информацию для составителей музыкальных генеалогий. Сегодня домашнее музицирование скорее редкость, что, однако, не влияет на число профессиональных музыкантов и одаренных людей. Ребенок из музицирующей семьи не обязательно становился и становится сейчас музыкантом, так же как одаренного ребенка из немusикальной семьи не останавливало и не остановит это препятствие.

И все же, что именно дает одаренному ребенку домашняя музыкальная среда? Являясь неотъемлемой частью акустической среды еще до рождения, музыка, возможно, прямо определяет формирование слуховых ощущений и восприятий. Согласно исследованиям, уже с 3-го по 9-й месяц внутриутробного развития плод как-то откликается на акустические сигналы. Женщины-инструменталистки, бывшие в положении, часто замечали, что плод становится более активным, когда они начинают играть или вскоре после этого. Структуры мозга, связанные с анализом и синтезом акустических сигналов, формируются еще до появления на свет и в этом смысле оказываются врожденными. Внутриутробный период развития слуха опирается на звуковые сигналы из внешнего мира матери, а также звуки самой матери (голос, глотание, дыхание и другие шумы). Музыка, являясь частью акустического мира матери, включается в формирование слуха в этот период. Сошлемся на результаты любопытного эксперимента [Shetler D., 1990].

В течение почти 8 лет (от 5-го месяца внутриутробной жизни и до 7 лет) велись наблюдения за детьми, большинство из которых были из семей, где один из родителей являлся музыкантом с высоким уровнем специального образования. В опытах участвовали материдобровольцы (30 человек на начальном этапе). В период беременности ежедневно в течение 5–10 минут плоду давали «слушать музыку» через наушники, которые накладывали прямо на кожу живота. 10 из 30 субъектов показывали индивидуальные различия в реакции

на музыку разного типа («возбуждающую» или «успокаивающую»)*. Через 4-6 недель после рождения музыкальные занятия с детьми продолжились. Музыка звучала уже 25–30 минут, а впоследствии с детьми занимались элементарным музицированием. Некоторые (но не все!) малыши показали яркую музыкальность и желание заниматься музыкой. (У большинства из этих детей матери — профессиональные музыканты и педагоги.) Пожалуй, объединяло *всех* детей более интенсивное развитие *речевого* слуха. Описанные занятия скорее усилили индивидуальные различия музыкальной реактивности детей, особенные черты их музыкальных способностей.

Учитывая тот факт, что человек обладает врожденной дифференцированной реакцией на «природные» и «социальные» звуки (в первую очередь, на речь из-за функциональной специализации зон коры мозга), полученные результаты нельзя оценить как совершенно неожиданные. Уже на первом году жизни все младенцы отличают «социальные звуки», к которым относятся речь и музыка. Первоначальная музыкальная восприимчивость — это восприимчивость к воздействиям интонационно-речевого, коммуникативного, то есть межличностного, характера. [Назайкинский Е., 1972; Огаджанян Р., 1985 и др.]. При наличии генетических предпосылок и постоянных музыкальных воздействий среды закрепляется избирательная восприимчивость к определенным свойствам и качествам звучания. Дородовое музыкальное воздействие в период формирования слуха и соответствующих структур мозга, возможно, «сдвигает» темпы развития и качественно усиливает восприимчивость.

Это согласуется с некоторыми биографическими данными. Мать С. Прокофьева в период беременности играла на рояле до 6 часов в день [Прокофьев С., 1982, с. 24–25]. Мать А. Скрябина, концертирующая пианистка, до самых родов не прекращала ежедневных многочасовых занятий и выступлений. Однако подобные воздействия все же не дают гарантий рождения будущих Прокофьевых и Скрябиных, о чем свидетельствуют семейные истории многих студенток консерваторий, не прерывающих занятий на инструменте во время беременности.

Словом, одаренный ребенок в семье музыкантов получает от родителей не только гены, но и среду, в которой эти гены могут наилучшим образом реализоваться. Музыкальные семьи передают

* Понятно, что в данном случае плод мог реагировать не на музыку в точном смысле слова, но на некое звуковое воздействие, упорядоченный «частотный поток» широкого спектра.

потомкам также и жизненные *ценности*. Нередко ребенок растет в атмосфере неосуществившихся артистических амбиций и надежд родителей, что влияет на его музыкальные побуждения.

«Быть может, я стал профессиональным музыкантом именно потому, что отец бессознательно хотел увидеть во мне свои неосуществившиеся мечты стать скрипачом», — отмечал Ф. Крейслер [прив. по: Ямпольский И., 1975, с. 11]. Стоит добавить, что ребенок уже в три с половиной года начал играть «в скрипку» с игрушечным инструментом, который смастерил сам. (Мать Ф. Крейслера была немзыкальна, не различала звуки разных инструментов.) Другой пример: дед С. Рахманинова (по отцу) — генерал, нереализовавшийся образованный музыкант, ученик Дж. Фильда, подавал надежды как пианист и сочинял музыку (в отличие от почти равнодушного к музыке отца композитора). Он стоял у истоков становления великого музыканта. С. Рахманинов в 4 года играл с дедом на рояле в 4 руки сонаты Бетховена.

Правда, не каждый одаренный ребенок готов посвятить свою жизнь реализации несбывшихся творческих судеб своих родителей.

ОБРАТНЫЕ
ВЛИЯНИЯ

Когда говорят, что музыкальные способности «наследуются», конечно же имеют в виду, задатки, в первую очередь анатомические, нейрофизиологические и физиологические. В настоящее время активно ведутся поиски генов, отвечающих за конкретные признаки, которые *могут* иметь значение для музыкальной одаренности (например, чувствительность волосяных клеток улитки во внутреннем ухе, от которых зависит передача нервных сигналов в мозг).

Но задатки, как мы выяснили, многозначны и, более того, реализация задатка может оказывать обратное воздействие на сам задаток. Абсолютный слух не проявляется при рождении; он проходит определенный этап формирования, в том числе «настройки» на определенную высотную шкалу [подробнее — Старчеус М., 2003]. У людей с абсолютным слухом несколько увеличены специализированные отделы коры в левом полушарии, отвечающие за распознавание звуков. Можно сказать, что объем и качество слухового опыта оказывают воздействие на кору, как бы отражаясь в ее строении. Возможно даже, что этот процесс начинается в акустически насыщенной среде еще до рождения, как было показано выше. То же относится и к анатомическим задаткам двигательной техники. Рука ребенка, как и слух, формируется в ходе музыкальной практики. То особенное, что отличает музыкально одаренных людей, *приобретается*, хотя и на основе врожденных и наследственных факторов.

**СКОРОСТЬ
РАЗВИТИЯ
И ГОРМОНЫ**

Поскольку одним из признаков одаренности считается раннее развитие способностей, многие исследователи убеждены, что именно *скорость* музыкального развития наследственно обусловлена. А последняя определяется темпами созревания нервной системы, которая, в свою очередь, зависит от гормонального статуса организма. В определенные возрастные периоды (подростковый возраст, поздняя зрелость), когда происходят интенсивные гормональные изменения в организме, могут возникать сдвиги и в психической деятельности. Работа эндокринной системы очень важна для мозга и вегетативной нервной системы.

Почти столетие тому назад было выдвинуто предположение (до сих пор не опровергнутое), что уровень одаренности зависит от высокого уровня выработки некоторых гормонов. В частности, стремительные темпы развития вундеркиндов объясняют повышенной выработкой гормонов, от которых зависит созревание нервной системы. Тем самым уровень высшей нервной деятельности и функциональной активности мозга начинает значительно опережать возрастные показатели.

Кстати, еще в начале XX в. были получены данные о том, что работа половых желез не имеет решающего значения для развития музыкальной одаренности. В качестве подтверждения приводились те же вундеркинды, чье развитие происходит наиболее интенсивно до полового созревания. Второй период активного развития одаренности приходится на окончание подросткового и начало юношеского возраста, то есть по завершении полового созревания.

**КОСМИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ —
«ШУМЫ РАЗВИТИЯ»?**

Среди «шумов развития», существование которых предположил Р. Левонтин, могут оказаться такие факторы среды, как радиационный фон, геомагнитное поле, атмосферное давление и некоторые другие. Они способны оказывать влияние на формирование мозговых структур плода и развитие ребенка на ранних этапах, и, тем самым, — на уровень одаренности [Виноградов Е., 1989]. Предполагается, что ионизирующие излучения, воздействуя на организм в ключевые моменты его жизнедеятельности (например, зачатия, рождения), неким образом вносят «поправки» в его генетическую программу, заключающую в себе возможность вариативности. Однако влияние подобных факторов все же зависит от индивидуальных особенностей организма, времени года, географической широты места рождения и некоторых других условий.

Нельзя исключить, что колебания численности одаренных людей обусловлены 11-летними циклами колебания солнечной актив-

ности, вызывающими изменения радиационного фона, магнитных полей и т. п. Биографическая статистика показывает, что одаренных людей рождается больше примерно на 10% в годы умеренной солнечной активности в 11-летнем цикле, то есть в годы нарастания и спада, а не пика и минимума. Хотя общее число рождений по фазам 11-летнего цикла колеблется в меньшей степени. В годы умеренного солнца отмечается большее число магнитных бурь и всплесков космической радиации.

Предполагают также, что на частоту рождаемости одаренных людей влияет эффект географической широты. Частота рождения одаренных снижается с уменьшением широты.

Сезонные колебания рождаемости одаренных людей могут быть обусловлены соответствующими колебаниями солнечной активности и атмосферного давления. Зимой одаренных людей рождается несколько больше, чем летом [Виноградов Е., там же].

Любопытна собранная Ц. Ламброзо статистика о воздействии атмосферных явлений на всплески и падения творческой активности. Наиболее продуктивными для великих писателей и поэтов оказались поздняя весна (май) и ранняя осень (сентябрь и частично октябрь), когда устанавливается наиболее оптимальный климатический фон [Ламброзо Ц., 1892].

4.4. Типология и пути развития «нормально одаренных»

... самовыражение каждой личности есть не случайный и небезразличный факт в мироздании.

В. Вернадский

Цель типологии одаренности — выявление многообразия путей развития выдающихся способностей и специфичности возникающих при этом психологических проблем.

Современные психологи разделяют *нормальную* и *высокую* одаренность. Детей и взрослых с нормальной одаренностью около половины населения, а с высокой (по разным данным) — от 2 до 5%. Нормальная одаренность выражается в высокоразвитых способностях, что обеспечено благоприятным сочетанием природных задатков (наследственных факторов) и условий развития, включая эффективное обучение. Степень нормальной одаренности варьируется от формулы «прекрасные данные» до — «яркий талант».

По некоторым данным, среди нормально одаренных людей больше женщин, среди высокоодаренных — мужчин. Однако (если

данные достоверны) дело тут не в достоинствах и недостатках пола, а в социальных различиях мужских и женских «ролей», из-за чего некоторые высокоодаренные женщины не могут полноценно самореализоваться.

Нормально одаренные дети могут иметь недостаточное развитие тех или иных способностей, проблемы в учебном процессе, но в целом они целенаправленно и на хорошем уровне овладевают знаниями и умениями, достигают высокого профессионализма. Нормально одаренные взрослые при благоприятном стечении жизненных обстоятельств, желании и вложенном труде становятся признанными мастерами, сохраняющими профессионально-художественные традиции. Они составляют прочный «костяк» музыкальной культуры своего времени.

По индивидуальным особенностям и характеру психического развития можно выделить три основных типа нормальной музыкальной одаренности.* Различие между типами определяется, прежде всего, наиболее ярко выраженными комплексами индивидуальных способностей. Они, подобно локомотиву, ведут за собой развитие других необходимых способностей, определяют формирование некоторых личностных качеств, стилевых особенностей учения и профессиональной деятельности. С ними же связан и круг психологических проблем в развитии.

«Умницы» Среди музыкантов любых специальностей нередко встречаются люди с отличными общими умственными способностями. Они относительно быстро и легко усваивают разнообразные знания, находят оригинальные способы систематизировать информацию, упорядочивать собственный опыт. Этот тип одаренных называют «умницы». Их музыкальное и профессиональное развитие опирается на незаурядные возможности интеллекта. (О них говорят: «всего добивается головой», в отличие от тех, кого ведет «внутро», «чутье», интуиция.)

Умственная активность, инициативность, изобретательность в любимых занятиях выделяют их среди сверстников. В детстве они легко и выразительно демонстрируют все, что ими выучено, а позже умеют эффективно пользоваться полученными знаниями. Способность ясно мыслить, четко излагать свои мысли, во всем добиваться ясности — сильная их сторона. «Умницы» нередко имеют высокие показатели по тестам общего интеллекта, что не означает сниженной эмоциональности или вялого образного воображения. Таким людям очень важно контролировать направленность и ход

* В приведенной ниже типологии использовались материалы Н. Лейтеса [1987]; P. Rowland [1974].

собственного развития; и этому сопутствуют увлеченность необычным, удовольствие от умственного напряжения при освоении новых знаний, умений, видов деятельности.

Некоторые «умницы» удивительно гармонично развиваются во всех направлениях одновременно. Они отлично успевают по всем учебным предметам, как специальным, так и общеобразовательным, в школе, училище и вузе. Успешно развиваются в общегуманитарной и художественной сферах: осваивают древние языки, пишут стихи и рассказы, увлекаются живописью, философией, компьютерным программированием и т. п. Личностные черты «умниц» — энергичность, собранность, обязательность, устойчивая работоспособность, высокая обучаемость в разных сферах.

Любознательность и активность, привычка отлично учиться могут создавать «умникам» ряд проблем в студенческом возрасте. Одна из них — распыление сил, другая — поверхностность. «Умницы» могут производить яркое впечатление своей эрудицией, неожиданными знаниями и соображениями, но у них физически нет возможности обдумывать и углублять полученные знания, доводить до совершенства свои творческие опыты. Креативность вырождается в любительщину, эрудированность оборачивается «нахватанностью».

«КРЕАТИВНЫЕ» Другой тип нормально одаренных называют «креативными». Их дарование очень специфическое, конкретное: только здесь они могут проявить свои творческие возможности. Выражаясь языком современных психологов, они чувствительны к узкому кругу задач, не имеющих одного решения. Часто они с трудом «тянут лямку» большинства учебных предметов, имеют репутацию «троечников». Их одаренность вообще может остаться незамеченной, особенно в детстве, поскольку они раскрываются лишь тогда, когда стоящая перед ними задача требует их особенных возможностей, а таких задач в учебной практике очень мало. Бывает, что они легко, оригинально, с увлечением выполняют трудные творческие задания и с трудом — простые и типовые.

Например, ребенок никак не может твердо выучить интервалы на уроке сольфеджио. Но если требуется досочинить мелодию, присочинить второй голос, то его работа будет лучшей.

«Креативные» музыкальные дети часто имеют средний или даже несколько сниженный уровень общего (вербального) интеллекта, не отличаются беглой речью, не умеют точно передать даже выученный материал по «общим предметам». Но в «своей» области у них можно наблюдать все характеристики одаренных людей — точную интуицию, тонкость восприятия, цепкую память, продуктивность

действий и обучаемость. Чаще всего они практики и для реализации одаренности им нужны практические задачи. Обычно их одаренность по достоинству оценивается за пределами школьных стен, если только в этих стенах они не потеряли веру в себя.

Они могут быть очень музыкальными, иметь виртуозную технику, устойчивую работоспособность, но некоторая ограниченность общего развития преодолевается с трудом.

«Оригинальные» Третий тип одаренных детей — это дети с яркой индивидуальностью, которая раскрывается через буйное воображение, выразительную эмоциональность, артистизм поведения, потребность и свободу самовыражения. Такого ребенка выделяют из среды сверстников яркие образные ассоциации, острое чувство юмора, наблюдательность, своеобразные реакции и переживания, необычные увлечения. Во всем, что говорит, думает и делает ребенок, отчетливо заметно, что он «не такой, как все». У него нет выдающихся успехов в учении, но яркость, незаурядность, своеобразие склоняют педагогов к тому, чтобы считать его одаренным, хотя и с неопределенным прогнозом профессионального будущего.

Здесь особенно часто бывают ошибки прогноза. Вообще одаренные люди притягивают своеобразием музыкальных и личностных проявлений. Их индивидуальность будто заключает в себе некую тайну, которую хочется разгадать. В искусстве это качество очень важно. Людей, наделенных такой притягательной оригинальностью, единицы.

В профессиональном отношении музыканты этого типа неровные как по степени выраженности разных способностей, так и по работоспособности. Они могут показывать незаурядные успехи только там, где наличный технический уровень не мешает свободно выразить своеобразие их музыкального переживания. На этом уровне они нередко и «застывают». Добиваться более высоких результатов, преодолевать себя, ставить цели «как у всех» они не решаются (или не стремятся), и сломать этот барьер педагогу бывает трудно. В каком-то смысле они могут стать психологическими заложниками своей оригинальности.

Проникнутое интересом, симпатией, восхищением, ожиданиями большого будущего отношение окружающих создает для «оригинального» психологически комфортную атмосферу. Его будущее становится зависимым от подобной атмосферы больше, чем от собственных трудов и усилий, из-за чего возникают трудности в старшем возрасте. Нередко он пытается найти, воссоздать ее в отношениях с людьми (хотя бы с близкими) и оправдывает свою личностную и профессиональную нереализованность тем, что «работать в такой обстановке невозможно».

Конечно, «чистых» типов не бывает. Ведь тип, как отмечалось, это обозначение одного из возможных путей развития, а не шаблон одаренной личности. Иногда чужой путь кажется более привлекательным, более «правильным». «Умницы» могут попытаться завоевывать окружающих «оригинальностью», «креативные» взращивают в себе чувство неполноценности из-за беспомощности в таких задачах, где другие чувствуют себя уверенно. «Оригинальному» хочется стать интеллектуалом. Но все они обесценивают те свои качества и возможности, которые являются действительно сильными и ценными. Это не отрицает необходимости одаренным людям учиться друг у друга, перенимать разные подходы к делу, приемы работы и т. п., оставаясь самими собой.

4.5. Пути развития высокоодаренных

Некоторые рождаются не только с готовой душой, но и с готовой речью.

М. Цветаева

...талант учит обладателя его <...> носитель таланта — человек — может ошибаться, но талант, если ему только будет дан ход <...> откроет, обнажит предмет и заставит полюбить его, если он достоин любви и возненавидеть его, если он достоин ненависти.

Л. Толстой.

ДВА ТИПА

Среди высокоодаренных музыкантов можно отметить два типа. Первый представлен яркими фигурами *вундеркиндов* (нем. *vunder* — чудо и *kinder* — ребенок). Это о них приведенное в эпиграфе замечание М. Цветаевой. Толстовская идея о таланте как учителе раскрывается на примере выдающихся музыкантов, которых психологи называют *аутодидактами* (греч. *auto* — само; *didaktikos* — поучающий). Это люди особой одаренности, наиболее полно проступающей в подростковом или юношеском возрасте, вне специального обучения и нередко вопреки влиянию среды. Уровень одаренности у вундеркиндов и аутодидактов может быть сопоставимым, но ход развития различается.

ВУНДЕРКИНДЫ

М. Цветаева имела в виду необъяснимое чудо Моцарта — ребенка раннего развития и, как она выразилась, короткого века. «Короткий век» в отношении вундеркиндов, в первую очередь, относится к продолжительности сценической жизни. По статистике, выдающимися музыкантами становятся только 10% вундеркиндов [Slonimsky N., 1948], хотя среди выдающихся

музыкантов большинство — бывшие вундеркинды. Значительная часть вундеркиндов становятся профессиональными музыкантами второго, третьего и далее ряда; их имена теряются в истории музыкального искусства. Такова сложная, многозначная и противоречивая природа этого феномена.

Вундеркиндами называют детей, которые в раннем возрасте обнаруживают исключительные способности, обычно в области математики, шахмат, рисования, литературы (поэзии) и музыки. Среди известных музыкальных вундеркиндов, кроме В. А. Моцарта, Л. Бетховен, Н. Паганини, Ф. Лист, Ф. Шуберт, И. Гуммель, Ф. Мендельсон, Ф. Шопен, братья А. и Н. Рубинштейны, И. Брамс, А. Дворжак, Р. Штраус, С. Прокофьев, И. Менухин, Я. Хейфец, Д. Ойстрах, Э. Гилельс и другие.

Знаменитый Кристиан Генрих Хейнекен (1721—1725) — «ребенок из Любека» — начал говорить около 5 месяцев от роду, к полутора годам пересказывал главы Ветхого завета, к двум годам знал историю и географию, в 3 года заговорил на французском и латыни. Умер в четыре с половиной года. Его прозвали «чудо-ребенком», после чего немецкое слово «вундеркинд» стало термином.

**СОЦИАЛЬНО-
ИСТОРИЧЕСКИЙ
ФЕНОМЕН**

Феномен музыкального вундеркинда — не столько психологический, сколько культурно-исторический и даже социально-экономический, то есть связан с «нетворческими» сторонами концертной жизни. В искусстве особенно опасно связывать одаренность *только* лишь с ранним стартом, ошеломляющими способностями и всеобщим восхищением.

Вот история 9-летней поэтессы Мину Друэ (род. 1947). Ее сборник стихов поразил читателей удивительной зрелостью, но одновременно вызвал сомнения в авторстве и специальное расследование. Анализируя его итоги, Р. Барт предлагает задуматься о том, что же такое ребенок, что такое гениальность и что такое поэзия. Идея гениальности как продукта титанического труда и терпения кажется опровергнутой: «Ныне же считается, что быть гениальным значит уметь опережать время, уметь в восемь лет делать то, что обычные люди делают в 25 <...>. Детство тем самым оказывается привилегированным возрастом гениальности» [Барт Р., 1989, с. 52]. Еще в романтическую эпоху к детству стали относиться как к чудесному самодостаточному возрасту со своей неизъяснимой сущностью, но тогда любой ребенок просто не мог быть «обыкновенным», «заурядным», «нетворческим». В конечном итоге «чудо детства» фактически сведено к раннему овладению взрослыми способностями. Далее. Если чудо-ребенок создает «взрослую поэзию», тогда поэзия — цепь оригинальных мета-

фор, созданных путем почти случайного сцепления слов? Между тем, подлинная «литература начинается лишь перед лицом таких явлений, для которых еще нет названия, которые инородны языку, отправляющемуся на их поиски» [Барт Р., 1989, с. 53–56].

Музыканты-вундеркинды также явление неоднозначное. Интерес к ним публики не спадает уже более 300 лет, обнаруживая редкое сочетание восторга и иронии, ожидания чуда и подозрения в обмане. Периодические наплывы вундеркиндов вызываются своеобразной модой, а в тени этой моды — социальные и экономические законы концертной жизни.

В России первый вундеркинд появился в Санкт-Петербурге в 1759 году [Столянский Н., 1926, с. 94]. Это был восьмилетний мальчик, который, как было сказано в афише, «к удивлению публики играет на скрипке трудные концерты, а притом изрядно поет и танцует». Но за столетие из гастролировавших в Санкт-Петербурге нескольких десятков вундеркиндов в истории музыкального искусства остались единицы. Такая же ситуация сложилась и в Европе.

Подавленный наплывом вундеркиндов, жаждущих протекции, И. Мошелес записал в своем дневнике: «Все будущие музыкальные гении континента отыскивают меня, и недавно их явилось такое множество, что я мог бы составить из них оркестр» [прив. по: Из летописей ..., 1905, с. 100–101].

Сверходаренного юного Антона Рубинштейна некоторые критики пренебрежительно называли «маленьким Листиком», не видя в нем «действительного дарования». У самого же Листа от вундеркиндского детства осталась лишь горечь: он «бедным ребенком был заброшен в салоны блестящего общества, рукоплескавшего фокусам того, кого оно почтило блистательным и позорным клеймом «маленького чуда»! [Лист Ф., 1936, с. 45].

Ф. Булгарин писал в 1824 году в «Литературных листках»: «Часто объявляют о детях-виртуозах, которые и не дети и не виртуозы. В 1899 году концертный обозреватель Русской музыкальной газеты (№47) сообщает, что концерт 8-летнего виолончелиста Миши Хуциева, которого патронировал сам А. Вержбилович, не состоялся из-за низких сборов: «Винить в этом публику, конечно, нельзя: искусство — одно, а дети и чудеса — другое». Тем не менее, у публики интерес к «чудесам» непобедим. Критик Русской музыкальной газеты в 1912 году (№16) с некоторым недоумением констатирует: концерт юной пианистки Ирины Энери восторженно принят публикой, «несмотря на форсирование звучности и нечистые пассажи».

Итак, вундеркинд — это социально-культурный феномен, общественный статус ребенка с ярко выраженными музыкальными способностями. Такой ребенок вызывает ажиотаж у публики, повышая сборы и помогая решать финансовые проблемы концертной жизни. Среди вундеркиндов есть как нормально одаренные, так и высокоодаренные дети.



Х. Бидstrup (1912–1988). Вундеркинд.

Не все одаренные дети приобретают статус вундеркинда, а только те, которые рано оказались на сцене и заявили о себе на публике. В психологическом плане вундеркинды сталкиваются со множеством совсем не детских проблем.

Певцы По некоторым сведениям, ранее всех на исторической сцене появились юные певцы. В самом начале XVII в. с огромным успехом гастролировал двенадцатилетний Ф. Турини. Знаменитая А. Каталани (1780–1849) начала петь с 5 лет, Г. Зонтаг (1806–1854) в 8 лет вышла на сцену. Э. Альбани (1847–1930) писала о себе, что начала петь раньше, чем говорить. А. Патти (1843–1919) первый концерт дала в 7 лет, исполнив классические арии, а последний концерт через 60 лет. Все они обладали красивыми голосами (нередко «поставленными от природы»), достойной вокальной техникой, но главное — особенной выразительностью звучания.

Певец М. Александрович, давший первый сольный концерт из двух отделений в 8,5 лет, так объяснял притягательность для публики певческой «вундеркиндности»: «когда я изучал песню Шуберта „Шарманщик“, первые уроки приходилось прекращать, потому что я начинал плакать. Я умел увидеть этого бедного человека, стоящего босыми ногами на снегу, вертящего ручку своей шарманки, а в его тарелочке — ни копейки... <...> детская душа разрывалась на части. И когда я выносил это на сцену, в зале были истерики. У взрослых. Я-то это уже пережил. Пел с чувством, но без внутреннего надрыва. Это и значит — вундеркинд. Голоса у многих церковных и синагогальных солистов были гораздо лучше, но вот этого им не хватало. Я мог нарисовать эту картину так реально, что она была по душе» [цит. по: Рейдер М., 2002].

Для самих юных певцов самая большая опасность — желание подражать «взрослым» артистам, экспериментируя со своим голосом.

И. Левидов описывает случай исключительно одаренного мальчика 8 лет с прекрасным голосовым материалом, который напел себе голос «под взрослый» теноровый звук. При переводе на нормальное детское звукоизвлечение, вокальный голос исчез, появилась сипота. Понадобилось много усилий, чтобы постепенно стали появляться проблески голоса [Левидов И., 1939].

У многих после мутации голос в полном объеме уже не восстанавливается; необходимо развитие вокальной техники и техники дыхания, подбор соответствующего голосу репертуара, серьезное музыкальное образование и повышение общей музыкальной

культуры. Это требует времени, которого, кажется, катастрофически мало (ведь публика быстро забывает своих любимцев), а также полной самоотдачи, на которую трудно решиться «прославленному» маленькому артисту, особенно с репутацией «нового гения»

Тот же М. Александрович вспоминал: «<...> помимо моей воли превратили меня в маленького божка. Должен признаться, это несколько не тяготило меня. Я быстро привык к своему исключительному положению, к тому, что я — „особенный“, „необыкновенный“, осознал свое превосходство над другими детьми и вовсе не хотел, чтобы это положение изменилось. Конечно, я не знал тогда, что шум вокруг моей особы недолговечен, что пройдет немного лет и наступит конец сказке. К счастью, однако, я не сделался эгоистичным, заносчивым, ленивым, не перестал быть ребенком. <...> Теперь мне кажется просто чудом, что я оставался нормально развивающимся мальчиком. Думаю, что в этом большая заслуга моих родителей и учителей [Александрович М., 1990, с. 81–82].

Психологи выделяют «синдром бывшего вундеркинда» — сочетание болезненного самолюбия, желания постоянно демонстрировать свои способности и непрерывно самоутверждаться.

Дирижеры Самый редкий тип — вундеркинды в симфоническом дирижировании. Примеры здесь единичны и уникальны — В. Ферреро и Р. Бенци. Сенсационно гастролировавший по Европе 7-летний дирижер Вилли Ферреро (1906–1954) начал дирижировать, не умея читать и не зная нот. В самом раннем детстве у ребенка обнаружили тонкий слух, музыкальность, богатое воображение, но главное — феноменальная по объему и точности музыкальная память. Ребенок мог безошибочно воспроизводить любое из множества услышанных оркестровых сочинений со всеми вступлениями и другими техническими деталями, что позволило ему уверенно чувствовать себя за дирижерским пультом. Дебютировал Вилли Первой симфонией Л. Бетховена. Музыканты и критики с удивлением отмечали безукоризненное чувство ритма, изящество и выразительность жестов, искусную подачу вступлений, пауз, фермат, агогических и динамических оттенков.

Его отец работал в оркестре цирка и, тем самым, способствовал как увлечению сына оркестровой музыкой, так, видимо, уникальной «специализации» музыкальной памяти одаренного ребенка. Впрочем, скептики распускали слухи о том, что чудо-ребенок на самом деле взрослый карлик в детском бархатном костюмчике или что оркестром скрыто из-за кулис управляет взрослый музыкант и т. п.

Обладая немалым гастрольным опытом, в 13 лет он поступил Венскую академию музыкального и сценического искусства и в 1924 году блестяще окончил ее по классам дирижирования и композиции. «Капельмейстер в коротких штанишках» превратился в мастера с огромным артистическим обаянием, темпераментом, особой «певучей» экспрессией дирижерского жеста. Впоследствии Вилли Ферреро стал очень известным дирижером с огромным репертуаром. Но особо ему удавалось исполнение небольших «блестящих» оркестровых увертюр.



Вилли Ферреро
в начале сценической карьеры.

С. Самосуд впервые увидел ребенка, когда тот перед началом оркестровой репетиции в углу сцены играл с игрушкой — заводным поездом. Но «когда ребенок встал за пульт и поднял руки — произошло чудо. Перед оркестром находился настоящий дирижер с натуральной волей, техникой, совершенно свободно общающийся с музыкантами, безукоризненно знающий наизусть партитуру сложного сочинения, предельно чуткий к исполнению. Мысль о какой-либо фальсификации сразу же исчезла» [цит. по: Птица К., 1980, с. 109]. (Подчеркнем, что речь идет о семилетнем ребенке, а эксперт — высокопрофессиональный дирижер.)

ИНСТРУМЕНТАЛИСТЫ

Один из первых инструменталистов-вундеркиндов Луи Клод Дакэн (1694 — 1772). Автор популярной «Кукушки» в 6 лет играл на клавесине в присутствии короля Людовика XIV и его двора. Ребенок вызвал всеобщее изумление; распространилось несбывшееся предсказание: «он станет первым музыкантом нашего века»! Восьмилетнего автора многоголосного хора «Beatus vir» с оркестровой увертюрой ставили на стол, чтобы он смог дирижировать своей музыкой. Его сочинения удостоивались потока самых лестных оценок; он стал одним из

лучших органистов и клавесинистов того времени. Но все же он не стал первым «музыкантом века», как ожидалось. Когда говорят о том, что многие вундеркинды к 18–20 годам «растворяются» среди сверстников, то имеют в виду *отсутствие ожидаемых достижений*. «Обман ожиданий» может иметь причины, никак не связанные с уровнем одаренности.

Чем восхищали и продолжают восхищать вундеркинды-виртуозы? Прежде всего, невероятной свободой, легкостью преодоления технических трудностей, значительно превышающих все мыслимые представления о музыкальных возможностях их возраста, а также редкой открытостью, выразительностью игры, естественным артистизмом.

В отклике на концерт 10-летнего Я. Хейфеца обозреватель «Русской музыкальной газеты» В. Вальтер подчеркивал: «С технической стороны игра мальчика представляет верх совершенства. Он играл предельные по трудности пьесы (24 Capriccio Паганини-Ауэра) с такой легкостью, тонкостью и отчетливостью, которые доступны только самым первоклассным скрипачам. Но еще более замечательны теплота выражения и благородная простота в кантилене (Andante из концерта Мендельсона)! Казалось, что перед нами не реальное существо, а бесплотный ангел, видение!» [Вальтер В., 1911, стб. 429].

Обычный «вундеркиндский» репертуар — *яркие, блестящие вещи*. Ведь вундеркинд остается ребенком и глубина проникновения в авторский замысел ему несвойственна, да ее и не ждут от него. Технический блеск и легкость восхищают в восьми-девятилетнем ребенке. От подростка ждут яркой музыкальной индивидуальности, глубины и свежести интерпретаций. Когда ожидания не оправдываются, оценка публики и критиков бывает безжалостной: «одаренность короткого дыхания», рано обнаружилась и рано иссякла. «Вундеркиндская» легкость и блеск в старшем возрасте граничат с поверхностностью исполнения, накладывая отпечаток на всю последующую творческую жизнь. Известно, что в зрелом возрасте М. Гринберг вообще исключила из репертуара блестящие виртуозные произведения не в последнюю очередь из-за потребности преодолеть психологическое наследие своего «вундеркиндского» детства.

ДВА ВАРИАНТА ДАРОВАНИЯ

Впрочем, среди музыкальных вундеркиндов можно выделить *виртуозно одаренных* (с «комплексом вундеркинда», по К. Мартинсену) и *музыкально одаренных*.

Термины, конечно, условны. Первых отличает почти феноменальная музыкально-двигательная обучаемость, крайне быстрое овла-

дение техникой игры на инструменте, даже на нескольких инструментах, но в собственно музыкальном отношении их исполнение может быть поверхностным (при внешней эффектности и блеске), подражательным. Их музыкальность несоизмерима с уровнем и резервами виртуозных возможностей. В музыке есть произведения, которые требуют именно такого стихийного виртуозного дарования, и в них вундеркинды поражают самых скептически настроенных критиков. Из маленьких виртуозов чаще получаются «падающие звезды».

Вторые именно феноменально музыкальны. Они могут не иметь ярко выраженного виртуозного дарования, хотя по темпам освоения инструмента, как правило, опережают сверстников. В них поражает какая-то недетская серьезность, и, вместе с тем, свобода освоения музыки и музыкальной деятельности.

В любом случае феноменальные способности вундеркиндов, по мнению исследователей, опираются не только на врожденные (наследственные) факторы, но и на огромные резервы возрастного развития, связанные с созреванием мозга, различных физиологических систем организма, становлением сложных и многозначных связей между ними. По мнению специалистов, у таких детей с особенной силой проявляются достоинства их возраста (компоненты способностей данного возрастного периода) и, одновременно, достоинства и последующего возраста [Лейтес Н., 1984, с. 57].

Наследственность обуславливает ранний старт музыкально-одаренных детей при всех очевидных индивидуальных различиях [Lundin R., 1957, p. 190]. Наследственность расширяет вклад возрастных факторов в музыкальное развитие. Отсюда темпы и направленность развития могут измениться после выхода ребенка из подросткового возраста, когда возрастные преимущества уже исчерпаны и высокую значимость приобретает *личностный* фактор.

Типичная биография При всех индивидуальных особенностях и почти независимо от исторического времени биографии вундеркиндов удивительно схожи. В 2-4 года ребенок впервые прикоснулся к инструменту. В 5 лет впервые вышел на сцену, в 7-9 лет выступил с оркестром с серьезным репертуаром, в 11-12 лет стал известным концертирующим артистом. К 12-14 годам достиг профессиональной зрелости, мастерски владеет инструментом, а то и несколькими, восхищает технической и художественной законченностью игры.

Г. Караян начал учиться игре на фортепиано с 3 лет, а с 5 лет начал выступать в публичных концертах. И. Менухин начал выступать с 7 лет, а к 11 годам уже достиг мировой славы. П. Сарасате в

5 лет играл в присутствии королевы Изабеллы, в 8 лет дал первый публичный концерт, а в 10 лет его игра производила ошеломляющее впечатление. П. Казальс в 4 года начал играть на рояле, в 5 лет пел в воскресном хоре, в 7 лет умел играть на скрипке, в 9 лет — на органе. В 11 лет впервые услышал виолончель, а когда взял ее в руки, смог сыграть на ней. Едва начав учиться, стал совершенствовать технику игры и с 12 лет погрузился в профессиональную деятельность.

После 12 лет разрыв между «хронологическим» и «профессиональным» возрастом одаренного ребенка становится очевидным, создавая проблемы в личностном и творческом развитии.

Опасность «МУТАЦИИ ТАЛАНТА» Метафору «мутация таланта» не раз приходится слышать от педагогов, работающих с одаренными детьми. Многие одаренные дети проходят стадию «мутации таланта», подобно тому как переживают певцы мутацию голоса. Ее предпосылки объективны. Маленький музыкант нередко исполняет произведения, превышающие *личностно-психологические, духовные* возможности понимания им художественного смысла музыки. Личностное и духовно-творческое наполнение достигнутого мастерства и профессионализма становится трудной проблемой, поскольку вундеркиндское детство нередко исключает получение нормального образования. Незаурядность ребенка побуждает взрослых резко ограничивать пространство его личностного и интеллектуального развития. И это, к сожалению, имеет свою логику. Ранняя профессионализация обучения — прямой путь к сольному исполнительству, к успешной карьере.

В начале XX в. было много публикаций «в защиту» вундеркиндов, лишенных нормального отдыха и условий работы (вечерние выступления, участие в светских мероприятиях и пр.). Нетерпеливые родители не оставляли своим отпрыскам времени на простые радости детства, надеясь нажить на их талантах капитал [Фабер Г., 1911]. В этой связи можно упомянуть И. Альбениса. Его отец, образованный человек, настолько хотел сделать из сына вундеркинда, что не оставил времени даже для обучения грамоте, не говоря об обучении в школе. По словам композитора, он учился читать по афишам своих концертов.

Бывший вундеркинд Л. ван Бетховен начал выступать в 8 лет. Уже став известным композитором, он сетовал, что не смог получить в детстве настоящего образования. А. Рубинштейн писал о своем детстве типичного вундеркинда: «весь поглощенный музыкой, я не помню, когда и как я обучился грамоте. На 11-м году я уже путешествую по Европе. Являлся я на эстрадах всюду и всегда в тот возраст — без малейшей робости; я просто смотрел на мои концерты как на игруш-

ку, как на забаву, т.е. относился к ним как ребенок, которым и был. Впрочем, и на меня так смотрели» [прив. по: Асафьев Б., 1929, с. 18].

С ранним развитием талантливых людей психологи связывают комплекс Нарцисса — сосредоточенного на себе, самоуверенного, склонного к саморекламе юного дарования. Его сознание становится зависимым от восторга и поклонения, но, тем самым, закрытым для подлинных *собственных* чувств и восприятий. Ребенку приходится совсем по-взрослому осваивать «жизнь на пьедестале». Это не просто даже для взрослого. Ибо он сталкивается не только с успехом, но и с завистью, неискренностью, необходимостью как-то справляться с внутренним напряжением и формировать личностную «защиту». Позже ему, как и всем, приходится вместе с музыкально-творческими решать и возрастные проблемы, например проблемы юности. Сюда добавляется ощущение «пропущенной жизни» [Pruett K., 1990].

Ребенок, показывающий очень яркое раннее развитие, в определенный период постепенно или вдруг начинает снижать высокий темп или даже останавливается. Обычно личностное развитие такого ребенка (его интересы, притязания, целеполагание и т.п.) как бы фиксируется на уровне (или около) «возраста остановки».

Приведем почти хрестоматийный пример. Упомянувшиеся выводы Гезы Ревеша о возрастных особенностях музыкальной одаренности проистекали из многостороннего изучения маленького пианиста Эрвина Нирегихази, в котором видели одаренность, сравнимую с Моцартом-ребенком [Revesz G., 1916]. Этот уникально одаренный человек не смог реализоваться как музыкант на уровне своих возможностей, благополучно преодолеть период «мутации таланта».

Эрвин родился в Будапеште в семье, где, по крайней мере, два поколения были связаны с музыкой. Его музыкально одаренные родители сосредоточились на формировании будущего знаменитого музыканта. К году малыш верно интонировал, в два (до того, как начал говорить) легко мог воспроизводить любые напетые ему мелодии. В три у него обнаружился абсолютный слух, и вскоре он свободно играл на фортепиано все, что слышал, стал сочинять собственные мелодии. Учиться музыке Эрвин начал в пять лет, а в шесть был зачислен в Будапештскую академию музыки. Мальчик много и с огромным успехом концертировал в разных странах. К 12 годам это был живой, развитой ребенок, который, по мнению исследователя, опережал и в умственном отношении своих сверстников примерно на 2–3 года. В 12 лет карьера Эрвина неожиданно обрывается. Много лет он почти не выступает, его композиции (всего он написал около 700 произведений в «листовском духе») не исполняются.

Феноменальные пианистические способности Эрвина сохранились до последних лет жизни. Записанная им в 70-летнем возрасте единственная пластинка подтверждает это [Ostwald P., 1990]. Пожалуй, самой оригинальной особенностью его личностной биографии стали 10 браков, как будто он пытался наверстать какие-то упущенные шансы «нормальной» жизни.

Как ни парадоксально, важную роль при выходе из этого сложного периода мутации таланта играет «уценка» собственных детских достижений и успехов (в каком-то смысле «уценка» и собственного дарования), отыскание новых и важных для личности жизненных и творческих ценностей.

Вот как сформулировал результаты этой внутренней работы П. Казальс: «Я не вижу большого достижения в том, что стал артистом в одиннадцать лет. Я родился с определенными задатками, со склонностью к музыке, вот и все. Особой заслуги с моей стороны тут не было. В заслугу мы имеем право ставить себе лишь одно: как мы распорядились способностями, дарованными нам от рождения. Есть дар, которым надлежит дорожить превыше всего, — и это, конечно, сама жизнь. Всякая работа должна быть гимном во славу жизни» [Кан А., 1977, с. 33].

Аутодидакты Аутодидакты, или по-русски самоучки, — люди с чрезвычайно высокими, иногда уникальными возможностями самообучения в определенной области (чаще в искусстве, изобретательстве и др.). Не получив в силу разных причин систематического образования, пройдя весьма ограниченный курс специального обучения, они могут достигать выдающихся результатов в избранном роде деятельности.

Одареннейший М. Балакирев с 4 лет подбирал на рояле слышанные мотивы, обладал абсолютным слухом и тонким «чувством тональности», феноменальной музыкальной памятью, редким музыкально-аналитическим даром. Освоив нотную грамоту, очень любил читать ноты глазами, внутренним слухом. После посещения концертов не ложился спать до тех пор, пока не проигрывал по слуху все, что исполнялось [Теплов Б., 2003, с. 268–269]. При скромном объеме фортепианных занятий с матерью, мальчик в 10 лет уже владел гармонией, сочинял серьезные вещи, как пианист далеко обогнал мать. Десяти уроков у Дюбюка и нескольких занятий с Эйзрихом было достаточно, чтобы на свет появился блестящий пианист, дирижер, в 15 лет исполняющий симфонии Бетховена, композитор, ставший в 20–25 лет наставником гениев масштаба Мусоргского, Римского-Корсакова и Бородина [прив. по: Гусева Е., 2001].

Способности утодидактов нередко проявляются после окончания детского возраста и могут открываться вплоть до поздней зрелости. Можно сказать, что аутодидакты обладают личностно-мотивированной одаренностью, что выводит обучаемость на самый высокий уровень. Среди известных музыкантов-аутодидактов — С. Козолупов, И. Менухин, Д. Ойстрах, С. Рихтер, Т. Руффо, В. Фуртвенглер и многие другие.

С. Козолупов взял в руки виолончель в поздней юности, пройдя долгий путь. В 10-летнем возрасте пел в казачьем хоре, самоучкой освоил корнет-а-пистон, скрипку и получил опыт работы в оркестре. Только в 20 лет начал серьезно учиться на виолончели в Санкт-Петербургской консерватории и через три года окончил полный курс, получив высшее в то время звание «Свободный художник». В. Фуртвенглер никогда не учился дирижированию и не играл в оркестре, постигая дирижирование сугубо практически в процессе интенсивной работы. Все программы он дирижировал наизусть (учился прежде как композитор и пианист). Титта Руффо впервые попал в оперный театр в 17 лет, а в 20 лет с успехом дебютировал в «Лоэнгрине» Р. Вагнера. Он никогда не учился в школе, не имел никакого образования. Его музыкальное обучение длилось в общей сложности около года, а профессиональная деятельность около 30 лет. Обладал невероятной способностью мгновенно схватывать особенности механизма подачи звука и законы дыхания, а также огромным актерским дарованием.

Иногда можно встретить утверждение, что к 12 годам большая часть (чуть ли не 90%) умственного развития уже осуществилась. Видимо, это не совсем так. Полноценное раскрытие одаренности требует личностных качеств, которых еще нет в детском возрасте. Подростковый возраст вносит свой вклад в развитие, связанный с пробуждением рефлексии (самоанализа). Включение рефлексии в умственную деятельность обеспечивает контроль за недостаточными способностями, неблагоприятными свойствами, сознательный поиск приемов и средств, облегчающих умственную и практическую деятельность. Не случайно в развитии подростка столь часты неожиданные повороты: вдруг стал читать запоем, слушать много музыки, с энтузиазмом заниматься на инструменте или, наоборот, перестал читать, забросил занятия музыкой, увлекся чем-то нежелательным и пр.

Аутодидакт — это, в первую очередь, *тип* музыкальной одаренности. Это не противоречит очень раннему проявлению способностей, как у вундеркиндов. Однако не у всех вундеркиндов за

пределами подросткового возраста наблюдаются способности к самообучению (характерный пример Эрвина Нирегихази). В развитии детской одаренности аутодидакта происходит *качественный скачок*; ее структура преобразуется при включении рефлексии и личностной мотивации. Аутодидакту приходится многое открывать для себя самого, в том числе «изобретать велосипед», заново получая и практически осваивая такие элементы и секреты деятельности, которые его сверстники получают в «готовом» виде у хороших учителей. Можно сказать, что для аутодидакта в течение длительного времени *все* профессиональные задачи, даже чисто технические, оказываются *творческими*.

Обостренная наблюдательность, тонкая интуиция, живой ум, прекрасная память, страстная увлеченность, высокий потенциал специальных способностей позволяют аутодидакту достигать вершин профессионального мастерства. Он сам отбирает для себя формы, критерии и направления развития. Иногда, кажется, он идет к своей цели немислимыми путями.

Французский композитор Жак Бондон в детстве увлекался рисованием, но услышав «Арлезианку» Ж. Бизе, решил стать музыкантом. Самостоятельно изучал теорию музыки и сольфеджио, опираясь на элементарные знания, полученные в школе, по книгам и нотам из библиотеки Марсельской консерватории. Научился играть на скрипке *по переписке, заочно*, и играл настолько хорошо, что после 4 лет самостоятельной подготовки был принят в Schola cantorum, смог подрабатывать на жизнь игрой в оркестре «Moulin Rouge». Впоследствии он получил образование как композитор и работал как дирижер [Клаузо М.-Р., 1977].

В структуре одаренности аутодидакта ведущую роль играет *креативность*, то есть творческие способности. Это не означает, что все выдающиеся аутодидакты обязательно станут выдающимися художниками, которые войдут в историю своими творческими шедеврами. Для этого одних способностей к самообучению и креативности мало.

Как тип творческой личности, аутодидакт символизирует высшую цель профессионального обучения и воспитания в формулировке А. Шнабеля: «Учитель должен как можно скорее сделаться ненужным ученику». Однако ему необходима не только полноценная профессиональная деятельность, но высокопрофессиональная творческая среда. Аутодидакту нужны Великие Учителя — не по профессиональной роли, а по *духу*, по воздействию на глубину *понимания сути и ценности* любимого дела. Вне такой среды он рискует остаться гениальным самоучкой.

Тип личности

Аутодидакт представляет собой психологический и культурно-исторический *тип личности*. Он выдвигается на историческую сцену в период распада традиций семейного наследования музыкальной профессии и устоявшихся форм обучения музыкальному ремеслу. Главная черта этого типа личности — была и есть *самодостаточность*, твердая уверенность в себе и в избранном пути, высокое чувство собственного достоинства, потребность управлять своим развитием так, как считает нужным.

И. Альбенис (1860–1909) — обладатель бурной биографии, далекий от образов усидчивости и прилежания, невероятно одаренный музыкант — пианист-виртуоз, импровизатор, композитор. Классический вундеркинд, он в 4 года дебютировал как пианист, в 7 лет написал марш, который вошел в репертуар многих военных оркестров. В 12 лет сбежал из дома и год странствовал по Америке и Европе, подрабатывая время от времени игрой на рояле. П. Казальс передает: 13-летний Альбенис на вопрос своего благотворителя: «Кто вы»? Ответил — «Я? Великий артист» [прив.: Кан А., 1977, с. 43]. Современников он поразил виртуозностью (его называли «испанским Рубинштейном»), хотя систематически не упражнялся. После окончания мятежной юности возвращает себе «академическую» биографию, беря уроки у лучших музыкантов, включая гениального Ф. Листа, в лучших консерваториях Европы. Но, в сущности, он искал не систематических знаний, а высокопрофессиональной среды и творческого общения.

В психологии самодостаточность очень многозначное понятие, притом как с позитивной, так и с негативной окраской. В данном случае самодостаточность аутодидакта опирается на установку — «все нужное для тебя имеется в тебе самом, остается найти как им распорядиться». Самодостаточны не те, которые добились независимости от обстоятельств, влияний, давления других людей. Самодостаточность не цель, а *личностный инструмент достижения творческих целей*. Аутодидакты учитывают такие обстоятельства, открываются таким влияниям, которые *готовы* принять, и *настолько, насколько считают нужным*. Уровень самодостаточности аутодидакта не зависит от профессии родителей и их отношения к перспективе профессиональной карьеры музыканта.

С. Рихтер, родившийся в семье музыканта, с детства в музыкальном отношении был предоставлен самому себе. Много слушал музыки, много играл ее, аккомпанировал, сочинял, пытался также писать драмы, занимался живописью, мечтал быть дирижером. Десяти уроков у отца и занятий в музыкальном кружке при одесском

Доме моряков оказалось достаточно, чтобы превратиться в зрелого музыканта, каким он пришел в класс Г. Нейгауза. С. Кусевицкий — виртуоз-контрабасист, наоборот, стал музыкантом вопреки желанию и давлению семьи. После нескольких лет борьбы ему удается отстоять право выбора. Он научился играть на разных духовых инструментах, в тринадцать лет дирижировал маленьким провинциальным оркестром и только в 17 лет начал учиться на контрабасе, став признанным виртуозом.

Самодостаточность — важное свойство *творческой* личности, но это уже тема следующей книги.

ЛИТЕРАТУРА

- Аболин А.* Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. 1989. №4. С. 141–149.
- Абульханова К.; Березина Т.* Время личности и время жизни. СПб., 2001. 304 с.
- Абульханова-Славская К.* Типология активности личности // Психологический журнал. 1985. Т. 6. № 5. С. 3–18.
- Авдеева Н.* Развитие эмоционального самоощущения ребенка первого года жизни // Новые исследования в психологии. 1978. №2. С. 75–79.
- Авдеева Н.* Ранний опыт в развитии личности // Психология личности: теория и эксперимент. М., 1982.
- Авербух Е.* К вопросу о роли личности в генезе и структуре расстройств психической деятельности // Вопросы современной психоневрологии. Л., 1966.
- Аверинцев С.* Символ художественный // София-Логос. Словарь. Киев, 2001. С. 155–161.
- Адлер А.* Индивидуальная психология // История зарубежной психологии (30–60-е гг. XX в.): Тексты. М., 1986. С. 131–140.
- Адлер А.* Практика и теория индивидуальной психологии. М., 1995. 296 с.
- Адорно Т.* Избранное: социология музыки. М.; СПб, 1999. 445 с.
- Акимова М.* Динамические характеристики нервной системы и проблема природных задатков способностей // Вопросы психологии. 1980. № 3. С. 101–108.
- Акимова М.* Формирование скоростного двигательного навыка в связи с индивидуальными особенностями по силе и лабильности нервных процессов // Психофизиологические вопросы становления профессионала. М., 1974. С. 76–101.
- Акимова М., Козлова В.* Учет психологических особенностей учащихся в процессе обучения // Вопросы психологии. 1988. № 6. С. 71–77.
- Акинищикова Г.* Телосложение и реактивность организма человека. Л., 1969. 91 с.
- Александрова В., Бронфин Е.* Ян Сибелиус. Очерк жизни и творчества. М., 1963. 151 с.
- Александрович М.* «Я помню...» // Советская музыка. 1990. №7. С. 80–86.
- Алексеев А.* Русские пианисты. М.-Л., 1948. 315 с.
- Альшванг А.* Советские школы пианизма // Советская музыка. 1938. № 12. С. 64–72.
- Альшванг А. П. И.* Чайковский. М., 1967. 929 с.
- Аминов Н.* Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей // Вопросы психологии. 1988. №5. С. 71–77.
- Аминов Н., Голубева Э., Гусева Е., Медяников А., Печенков В., Тихомирова И.* Комплексное исследование некоторых факторов успешности музы-

- кальной деятельности детей и взрослых // Психолого-педагогические проблемы исследования индивидуальности в культуре и искусстве. Челябинск, 1989. С. 33–63.
- Амосов Н. Природа человека. Киев, 1983. 223 с.
- Ананьев Б. О проблемах современного человекознания. М., 1977. 380 с.
- Ананьев Б. Психология педагогической оценки. Л., 1935. 115 с.
- Ананьев Б. Человек как предмет познания. Л., 1968. 339 с.
- Ананьев Б. Избранные психологические труды. В 2-х томах. Т. 1. М., 1980. 230 с. Т. 2. М., 1983. 288 с.
- Анастаси А. Психологическое тестирование. Кн. 2. М., 1982. 336 с.
- Андреева Г. Социальная психология. М., 1980. 416 с.
- Ансерме Э. Статьи о музыке и воспоминания. М., 1986. 225 с.
- Анциферова Л. Личность в динамике: некоторые итоги исследования // Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 5. С. 12–25.
- Аргайл М. Психология счастья. М., 1990. 336 с.
- Арановский М. Опыт построения модели творческого процесса композитора // Методологические проблемы современного искусствознания. Вып. 1. Л., 1975. С. 125–140.
- Аристотель. Сочинения. В 4-х томах. Т. I. М., 1976. 550 с.
- Асафьев Б. (Игорь Глебов). Глазунов. Опыт характеристики. Л., 1924. 178 с.
- Асафьев Б. Избранные труды. В 5-и томах. Т. I. М., 1952. 400 с.
- Асафьев Б. Избранные труды. В 5-и томах. Т. II. М., 1954. 384 с.
- Асафьев Б. Избранные труды. В 5-и томах. Т. IV. М., 1955. 438 с.
- Асафьев Б. (И. Глебов). Инструментальное творчество Чайковского. СПб, 1922. 69 с.
- Асафьев Б. Э. Купер // Жизнь искусства. 1923. № 14.
- Асафьев Б. Музыкальная форма как процесс. Л., 1972. 365 с.
- Асафьев Б. (И. Глебов). А. Г. Рубинштейн в его музыкальной деятельности и отзывах современников (1829–1929). М., 1929. 181 с.
- Асафьев Б. (И. Глебов). Современное русское музыкознание и его исторические задачи // De musica. Временник разряда истории и теории музыки. Вып. 1. Л., 1925. С. 5–27.
- Асеев В. Соотношение значимого и незначимого в формировании личности // Психология личности и образ жизни. М., 1987. С. 14–18.
- Асмолов А. Принципы общепсихологического анализа. М., 2002. 414 с.
- Асмолов А. Психология личности. М., 1990. 367 с.
- Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика. М., 1994. 314 с.
- Астапов В. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Психологический журнал. 1992. Т. 13. №5. С. 111–117.
- Ауэр Л. Моя долгая жизнь в музыке. СПб, 2002. 216 с.
- Багге С. Автобиография Абеяра и средневековый индивидуализм // Arbor mundi. Мировое древо. Вып. 3. М., 1993. С. 58–79.
- Бадхен А. Я — музыкант (размышления, убеждения, признания) // Советская музыка. 1985. №2. С. 63–67.

- Базанова О., Штарк М.* Биоуправление в оптимизации музыкальной деятельности // Биоуправление в музыкальном творчестве: Бюллетень СО РАМН, №3 (113), 2004. [Электронный ресурс] URL: <http://www.soramn.ru/Journal/2004/N3/chapt8/1.pdf>
- Базанова О.* Музыка: анксиолитический или стрессорный фактор для женщин-музыкантов в течение менструального цикла // Материалы VII Междисциплинарной конференции по биологической психиатрии «Стресс и поведение». Новосибирск, 2003. С. 34–36.
- Бакеев В.* О тревожно-внушаемом типе личности // Новые исследования в психологии. М., 1974. № 1. С. 19–21.
- Балакирев М.* Летопись жизни и творчества. Л., 1967. 599 с.
- Баланчивадзе А.* Мотивация музыкально-исполнительской деятельности // Вопросы психологии. 1983. №6. С. 50–56.
- Баранова Т.* О космологической и религиозной концепции танца в культуре Средневековья, Ренессанса и Барокко // Традиция в истории музыкальной культуры. Античность. Средневековье. Новое время. Л., 1989. С. 73–83.
- Баренбойм А.* По страницам сборника // Исполнительское искусство зарубежных стран. Вып.7. М., 1975. С. 3–20.
- Баррон Ф.* Личность как функция проектирования человеком самого себя // Вопросы психологии. 1990. № 2. С. 153–159.
- Барсова И.* Новое в русской мадерииане // Советская музыка. 1990. №3. С. 98–102.
- Барт Р.* Избранные работы. Семиотика. Поэтика. М., 1989. 616 с.
- Баткин А.* Итальянское возрождение в поисках индивидуальности. М., 1989. 272 с.
- Баумол У. Дж.* Анатомия дефицита // Отечественные записки. 2005. №4(24) [Электронный ресурс] URL: <http://www.strana-oz.ru/?numid=25&article=1098>.
- Бахтин М.* Эстетика словесного творчества. М., 1979. 424 с.
- Бахтин М. (Волошинов В.)* Фрейдизм. М., 1993. 119 с.
- Бахур В.* К вопросу о нейрофизиологических механизмах чувства собственного «Я» // Вопросы психологии. 1980. №5. С. 41–46.
- Бахтин М.* Проблемы поэтики Достоевского. М., 1963. 167 с.
- Безродный И.* Вспоминая о друге // Советская музыка. 1976. №10. С. 95–97.
- Белкин А.* Полвека после Фрейда // Психологический журнал. 1990. Т. 11. №4. С. 20–28.
- Белик А.* Культура и личность. Психологическая антропология. Этнопсихология. М., 2001. 377 с.
- Белик А.* Измененные состояния сознания и психотерапия / Твое здоровье. 1992. С. 25–29.
- Белик А.* Народная медицина в фокусе психологической антропологии // Твое здоровье. 1990. №6.
- Беляев В. А. К.* Глазунов. Материалы к его биографии. Т. 1, ч. 1. Жизнь. П., 1922.

- Берлиоз Г.* Мемуары. М., 1961. 813 с.
- Берн Э.* Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. СПб., 1992. 448 с.
- Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. СПб., 1992. 400 с.
- Бернс Р.* Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986. 422 с.
- Берхин Н.* Специфика искусства (психологический аспект). М., 1984. 64 с.
- Бехтерев В.* Значение музыки в эстетическом воспитании ребенка с первых дней его детства. М., 1916. 13 с.
- Бибрих Р., Орлов А.* Мотивация и целеполагание в поведении с закономерным и случайным исходом // Вопросы психологии. 1985. №1. С. 167–174.
- Бине А.* Изменения личности. СПб., 1894.
- Бишоп С.* Тренинг ассертивности. СПб., 2001. 208 с.
- Блинова М.* Музыкальное творчество и закономерности высшей нервной деятельности. Л., 1974. 144 с.
- Блонский П.* Психология желания // Вопросы психологии. 1965. № 5. С. 112–137.
- Бобнева М.* Социальные нормы и регуляция поведения. М., 1978. 311 с.
- Богоявленская Д.* Интеллектуальная активность как проблема творчества. Ростов, 1983. 172 с.
- Бодалев А.* Восприятие и понимание человека человеком. М., 1982. 200 с.
- Бодалев А.* Формирование понятия о другом человеке как личности. Л., 1970. 135 с.
- Божович Л.* Личность и ее формирование в детском возрасте // Психологические исследования. М., 1968. 464 с.
- Бонфельд М.* Музыка: язык или речь? // Музыкальная коммуникация. Вып. 8. СПб, 1996. С. 15–39. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.opentextnn.ru/music/Perception/?id=1416>.
- Борисов Г. С. А.* Самосуд // Музыка. 1936. 16 ноября.
- Борисова И.* Особенности самооценки младших школьников с разными типами эмоциональной привязанности к матери. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2007. 28 с.
- Бороздина Л.* Что такое самооценка? // Психологический журнал. 1992. Т. 13. №4. С. 99–101.
- Бороздина Л.* Исследование уровня притязаний. М., 1993. 140 с.
- Бороздина Л.* Психология характера. Исторический очерк. Ч. 1. М., 1997. 219 с.
- Бороздина Л., Данилова Е.* О различии в характеристиках уровня притязаний мужчин и женщин // Вестник Моск. ун-та. Серия 14. Психология. 1987. № 2. С. 31–40.
- Боуэн М.* Духовность и личностно-центрированный подход // Вопросы психологии. 1992. №3–4. С. 24–33.

- Бочкарев А.* Психологические аспекты формирования готовности музыкантов-исполнителей к публичному выступлению. Автореф. дисс. ... канд. Психол. наук. М., 1975. 23 с.
- Бочкарев А.* Психология музыкальной деятельности. М., 2006. 350 с.
- Бочкарев А.* Проблема психологии музыкальных способностей (пути и перспективы) // Художественное творчество: Вопросы комплексного изучения. А., 1983. С. 151–165.
- Братусь Б. С.* Аномалии личности. М., 1988. 301 с.
- Братусь Б.* Нравственное сознание личности. М., 1985. 64 с.
- Бредбери Р.* Вино из одуванчиков. М., 1967. 309 с.
- Бронфин Е. Н. И.* Голубовская — исполнитель и педагог. А., 1978. 136 с.
- Булгаков С.* Моцарт и Сальери. [Электронный ресурс] URL: <http://www.magister.msk.ru/library/philos/bulgakov/bulgak19.htm>.
- Вагнер Р.* Избранные работы. М., 1978. 695 с.
- Вальтер Б.* О музыке и музицировании // Исполнительское искусство зарубежных стран. Вып.1. М., 1962. С. 3–118.
- Вальтер Б.* Тема с вариациями // Исполнительское искусство зарубежных стран. Вып. 4. М., 1969. 362 с.
- Вальтер В.* [Хейфец] // Русская музыкальная газета. 1911. № 17. Стб. 329–430.
- Вальтер В. Э. Ф.* Направник (Из личных воспоминаний) // Русская музыкальная газета. 1913. № 37. Стб. 772–782.
- Вартанян А.* Возрастные особенности эмоционального состояния учащихся-исполнителей в процессе обучения музыке. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Ереван, 1982. 22 с.
- Васильюк Ф.* Психология переживания. М., 1984. 200 с.
- Вейнгартнер Ф.* О дирижировании // Русская музыкальная газета. 1896. Февраль. [Электронный ресурс] URL http://dirigent.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=264:vejngartner-o-dirizhirovanii&catid=2:biblioteka-dirighera
- Вейнинггер О.* Пол и характер. М., 1909. 527 с.
- Венгер А.* Педагогика способностей. М., Знание, 1973. № 7. 117 с.
- Веккер А.* Психические процессы. В 3-х томах. Т. 3. А., 1981. 326 с.
- Ветлугина В.* Возраст и музыкальная восприимчивость // Восприятие музыки. М., 1980. С. 229–244.
- Визгина А., Столин В.* Внутренний диалог и самоотношение // Психологический журнал. Т.10. 1989. №6. С. 50–57.
- Вилюнас В.* Психология эмоциональных явлений. М., 1976. 142 с.
- Вильсон Г.* Психология артистической деятельности: Таланты и поклонники. М., 2001. 384 с.
- Винарская Е.* Раннее речевое развитие ребенка и проблемы дефектологии. М., 1987. 160 с.
- Виноградов Е.* О физических факторах интеллекта // Вопросы психологии. 1989. №6. С. 108–114.

- Вицинский А. В.* Процесс работы пианиста-исполнителя над музыкальным произведением. Психологический анализ. М., 2003. 100 с.
- Волков Ю., Поликарпов В.* Человек: Энциклопедический словарь. М., 1999. 520 с.
- Волошин М.* Лики творчества. А., 1988. 848 с.
- Воробьева А., Снегирева Т.* Психологический опыт личности: к обоснованию подхода // Вопросы психологии. 1990. №2. С. 5–13.
- Вундт В.* Психология душевных волнений. М., 2006. [Электронный ресурс] URL: http://sbiblio.com/biblio/archive/vundt_psi/
- Выготский Л.* Психология искусства. М., 1968. 576 с.
- Вяткин Б. А.* Психическое состояние спортсмена перед стартом и его саморегуляция. Пермь, 1983.
- Вяткин Б.* Роль темперамента в спортивной деятельности. М., 1978. 134 с.
- Вяткин Б., Дорфман Л.* Влияние музыки на психомоторику в связи с особенностями нейродинамики // Вопросы психологии. 1980. №1. С. 94–101.
- Габдреева Г.* Управление психическим состоянием и его роль в совершенствовании учебного процесса // Психологическая служба в вузе. Казань, 1981. С. 119–149.
- Габдреева Г., Пейсахов Н.* К методике самоуправления психическим состоянием (из опыта работы) // Вопросы психологии. 1982. №5. С. 101–108.
- Гаккель А.* Делать спасительное дело // Советская музыка. 1988. №1. С. 61–66.
- Гаккель А.* О новой исполнительской личности // Советская музыка. 1984. №4. С. 63–68.
- Галкина Т.* Особенности оценки и самооценки в ситуации прогнозирования достигаемых результатов // Вопросы психологии. 1985. №6. С. 131–138.
- Гальтон Ф.* Наследственность таланта: Законы и последствия. М., 1996. 269 с.
- Ганнушкин П.* Клиника психопатий: их статика, динамика, систематика. Некоторые общие соображения и данные // Психология индивидуальных различий. Тексты. М., 1982. С. 262–269.
- Гаук А.* Петербургские впечатления // Советская музыка. 1974. №2. С. 78–82.
- Гегель Г.* Философская пропедевтика // Работы разных лет. В 2-х томах. Т. 2. М., 1971. С. 7–209.
- Гедда Н.* Дар не дается бесплатно. М., 1983. 251 с.
- Гелус З.* О диалектике внешних и внутренних условий в развитии личности // Психолого-педагогические проблемы становления личности и индивидуальности в детском возрасте. М., 1980. С. 15–22.
- Генри О.* Третий ингредиент // Избранные произведения. В 2-х томах. Т. 2. М., 1954. С. 242–254.
- Гессе Г.* Письма к друзьям // Литературная учеба. 1990. Май-июнь. С. 177–189.
- Гинзбург Г.* Заметки о мастерстве // Советская музыка. 1963. №2. С. 73–77.
- Гинзбург М.* Личностное самоопределение как психологическая проблема // Вопросы психологии. 1988. № 2. С. 19–26.

- Гиппенрейтер Ю.* Введение в общую психологию. М., 2008. 196 с.
- Гоголь Н.* Собрание сочинений. В 6-и томах. Т.6. М., 1959. 563 с.
- Годфруа Ж.* Что такое психология: В 2-х томах. Т. 2. М., 1992. 376 с.
- Гозенпуд А.* Иван Ершов: Жизнь и сценическая деятельность. Л., 1986. 302 с.
- Головаха Е., Кроник А.* Конструктивные функции психологии // Психологический журнал. 1989. Т. 10. №6. С. 24–33.
- Головаха Е., Панина Н.* Психология человеческого взаимопонимания. Киев, 1989. 190 с.
- Головинский Г.* О вариантности восприятия музыкального образа // Восприятие музыки. М., 1980. С. 127–140.
- Головинский Г., Андрукович П.* Звукозапись и молодой слушатель музыки // Рождение звукового образа: Художественные проблемы звукозаписи в экранных искусствах и на радио. М., 1985. С. 90–110.
- Голосовкер Я.* Логика мифа. М., 1987. 218 с.
- Голубева Э.* Дифференциальный подход к способностям и склонностям // Психологический журнал. 1989. Т. 10. №4. С. 75–86.
- Голубева Э., Тихомирова И., Печенков В., Аминов Н.* Изучение психофизиологических предпосылок музыкальной деятельности студентов // Вопросы методики отбора на исполнительские отделения музыкальных вузов страны. Клайпеда, 1985. С. 65–68.
- Гольденвейзер А.* Советы молодым музыкантам // Пианисты рассказывают. Вып. 2. М., 1984. С. 100–116.
- Готсдинер А.* К проблеме многосторонних способностей // Вопросы психологии. 1991. № 4. С. 82–88.
- Готсдинер А.* Подготовка учащихся к концертным выступлениям (К вопросу об эстрадном волнении) // Методические записки по вопросам музыкального образования. Вып. 3. М., 1991. С. 182–193.
- Гофман Э.* Представление себя другим // Современная зарубежная социальная психология. Тексты. М., 1984. С. 188–196.
- Граве П.* Некоторые теоретические вопросы психической регуляции // Психическая саморегуляция. Вып. 1. Алма-Ата, 1973.
- Гречанинов А.* Моя жизнь // Советская музыка. 1985. № 6. С. 60–67.
- Григ Э.* Мой первый успех // Русская музыкальная газета. 1905. № 43–44. Стб. 1032–1035.
- Григорьев В.* Исполнитель и эстрада. М.; Магнитогорск, 1998. 156 с.
- Григорьев В.* Николо Паганини. Жизнь и творчество. М., 1987. 144 с.
- Гримак Л.* Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. М., 1987. 286 с.
- Гудман Ф.* Магические символы. Кн. III. М., 1995. 290 с.
- Гуревич А.* История и психология // Психологический журнал. 1991. Т. 12. №4. С. 3–15.
- Гуревич А.* Категории средневековой культуры. М., 1984. 350 с.
- Гуревич А.* Средневековый мир: культура безмолвствующего большинства. М., 1990. 396 с.

- Гуревич А.* Культура и общество средневековой Европы глазами современников. М., 1989. 367 с.
- Гуревич К.* Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. М., 1970. 272 с.
- Гуревич К.* Что такое психологическая диагностика. М., 1985. 80 с.
- Гусева Е.* Монография С. Н. Беляевой-Экземплярской «О психологии восприятия музыки» (1923/1924) (Из истории отечественной психологии) // Психология искусства (К 110-летию со дня рождения С. Н. Беляевой-Экземплярской). М., 2005. С. 26–29.
- Гусева Е.* Психологический портрет М. А. Балакирева в трудах Б. М. Теплова // Психология и музыкознание. Проблемы восприятия, мышления, творчества. Тула, 2001. С. 16–26.
- Гусева Е.П.* Психофизиологическое изучение музыкальных способностей // Способности. К 100-летию со дня рождения Б.М. Теплова. Дубна, 1997. С. 231–258.
- Гусева Е., Левочкина И., Печенков В., Тихомирова И.* Эмоциональные аспекты музыкальности // Художественный тип человека (комплексные исследования). М., 1994. С. 122–139.
- Гусева Е., Медянных А.* Связь психофизиологических особенностей с музыкальностью на начальных этапах обучения // Вопросы методики отбора на исполнительские отделения музыкальных вузов страны. Клайпеда, 1985. С. 68–70.
- Гюго В.* Собрание сочинений. В 15-и томах. Т.11. М., 1956. 447 с.
- Гюго В.* Собрание сочинений. В 15-и томах. Т.14 М., 1956. 766 с.
- Давидян Р.* Квартетное искусство. М., 1994. 270 с.
- Давыдов Ю.* Античность как предмет исторической социологии // Античная культура и современная наука. М., 1985. С. 286–291.
- Дева Б.* Чайтанья. Индийская музыка. М., 1980. 206 с.
- Дерябин В.* Психология личности и высшая нервная деятельность. Л., 1986. 199 с.
- Джемс У.* Психология. М., 1991. 368 с.
- Добрович А.* Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1987. 206 с.
- Додонов Б.* Эмоция как ценность. М., 1978. 272 с.
- Долгополов Л.* Андрей Белый и его роман «Петербург». Л., 1988. 416 с.
- Дорлиак Н.* О Рихтере: заметки, высказывания // Юность. 1984. № 1. С. 66–79.
- Дорфман Л.* Влияние эмоций, вызванных музыкой, на работоспособность в связи с силой нервной системы // Психологический журнал. 1986. Т. 7. № 5. С. 132–136.
- Дорфман Л.* Исследование влияния музыки на психомоторику в связи с особенностями нейродинамики. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Л., 1981. 15 с.
- Достоевский Ф.* Собрание сочинений. В 12-и томах. Т. 2. М., 1982. 383 с.
- Дранков В.* Природа таланта Шаляпина // Музыкальная психология: Хрестоматия. М., 1992. С. 203–210.

- Дружилов С. Становление профессионализма человека как реализация индивидуального ресурса профессионального развития. Новокузнецк, 2002. 242 с.
- Дуков Е. Концерт в истории западноевропейской культуры. М., 2003. 256 с.
- Дуков, Е. Грампластинка в музыкальной жизни (социально-культурный аспект функционирования) // Рождение звукового образа: Художественные проблемы звукозаписи в экранных искусствах и на радио. М., 1985. С. 6–22.
- Дункер К. Психология продуктивного (творческого) мышления // Психология мышления. М., 1965. С. 86–234.
- Дусовицкий А. Зависимость между интересом и тревожностью в учебной деятельности младших школьников // Вопросы психологии. 1982. № 3. С. 56–61.
- Дьяченко М., Кандыбович Л. Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск, 1976. 173 с.
- Егорова М., Марютина Т. Онтогенетика индивидуальности человека // Вопросы психологии. 1990. № 3. С. 9–17.
- Елисеев О. Конструктивная типология и психодиагностика личности. Псков, 1994. 280 с.
- Жизнь в свете, дома и при дворе. СПб., 1890. 144 с.
- Житомирский Д. Генрих Нейгауз // Житомирский Д. Избранные статьи. М., 1981. С. 368–369.
- Загайнов Р. К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона // Спортивный психолог. 2005. №1(4). С. 4–16.
- Загайнов Р. Психологическая атмосфера как психологический феномен (опыт построения концепции) // Спортивный психолог. 2005. №2(5). [Электронный ресурс] URL: http://def.kondopoga.ru/2007/04/12/page,2,zagajnov_rudolf_maksimovich_psikhologicheskoe_masterstvo_trenera_i_sportsmena.html
- Загайнов Р. «Ради чего?» М., 2005. [Электронный ресурс] URL: http://def.kondopoga.ru/2007/04/12/page,4,zagajnov_rudolf_maksimovich_psikhologicheskoe_masterstvo_trenera_i_sportsmena.html
- Заграничное обозрение (без авт.) // Русская музыкальная газета. 1910. №39. Стб. 831–833.
- Замощина Е. К вопросу формирования музыкальных интересов младших школьников в семье // Тезисы VI Всесоюз. научн. конф. по вопросам развития музыкального слуха, певческого голоса и муз.-творч. способностей уч-ся общеобразовательных школ. М., 1982. С. 9–11.
- Запорожец Н. К. Лядов. Жизнь и творчество. М., 1954. 215 с.
- Зейгарник Б. Личность и патология деятельности. М., 1971. 100 с.
- Зейгарник Б. Теория личности Курта Левина. М., 1981. 118 с.
- Зейгарник Б., Братусь Б. Очерки по психологии аномального развития личности. М., 1980. 169 с.
- Зеленский В. Аналитическая психология: Словарь (с английскими и немецкими эквивалентами). СПб, 1996. 324 с.

- Зиедонис И.* Стрелец стрелял в небо // Наше наследие. 1988. № 1. С. 32–34.
- Зилоти А.* Мои воспоминания о Листе // Русская музыкальная газета. 1911. № 40–41. Стб. 798–833.
- Зинченко В.* Миры сознания и структура сознания // Вопросы психологии. 1991. №2. С. 15–36.
- Зубец О.* Профессия в контексте истории ценностей // Этическая мысль. Ежегодник ИФ РАН. Вып. 4. М., 2003. С. 103–120.
- Зубец О.* Об аристократизме // Этическая мысль. Вып. 2. М., 2001. С. 416–435.
- Зубец О.* Праздность и лень // Этическая мысль. Вып. 3. М., 2002. С. 118–139.
- Зурабишвили А.* Вопросы персонологии и патоперсонологии. Тбилиси, 1984. 114 с.
- Иванников В.* Формирование побуждения к действию // Вопросы психологии. 1985. №3. С. 113–123.
- Игумнов К.* О творческом пути в исполнительском искусстве пианиста // Пианисты рассказывают. Вып.2. М., 1984. С. 12–83.
- Изард К.* Эмоции человека. М., 1980. 440 с.
- Из летописей фортепиано.* Музыкально-исторические очерки // Русская музыкальная газета. 1905. №16–17. Стб. 99–103.
- Ильин Е.* Изучение физиологической природы свойства силы нервной системы по возбуждению // Вопросы психологии. 1979. №2. С. 74–84.
- Ильин Е.* Нейродинамические особенности личности и эффективность деятельности // Личность и деятельность. Вып. 11. Л., 1982. С. 74–83.
- Ильин Е.* Структура психомоторных способностей // Психомоторика. Л., 1976. С. 4–22.
- Ильин Е.* Успешность деятельности, компенсации и компенсаторные отклонения // Вопросы психологии. 1983. №5. С. 95–99.
- Ильин Е.* Эмоции и чувства. СПб., 2002. 415 с.
- Ионин Л.* Социология культуры. М., 1998. 280 с.
- Кабо В.* Круг и крест. Размышления этнолога о первобытной духовности. Канберра: Алчеринга, 2002. [Электронный ресурс]. URL: <http://aboriginals.narod.ru/cc.htm>
- Казанцева Л.* Музыкальный портрет. М., 1995. 124 с.
- Калмыкова З.* Продуктивное мышление как основа обучаемости. М., 1981. 200 с.
- Кан А.* Радости и печали. Размышления Пабло Казальса, поведенные им Альберту Кану. М., 1977. 231 с.
- Канетти Э.* Превращение // Проблема человека в западной философии. М., 1988. С. 483–504.
- Карвасарский Б.* К проблеме психиатрии (о т.н. психогенных головных болях) // Вопросы современной психоневрологии. Т. 38. Л., 1966. С. 196–205.
- Карелин М.* Из регентского быта (Записки провинциального регента) // Музыка и жизнь. 1911. №11–12. С. 13–20.
- Карнеги Д.* Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. М., 2008. 352 с.

- Кетлинская В. Сочинения. В 4-х томах. Т. 4. М., 1980.
- Кирай-Деваи М. Формирование функций идеального Я в школьном возрасте // Психологические исследования познавательных процессов и личности. М., 1983. С. 51–56.
- Киреенко В. Психология способностей к изобразительной деятельности. М., 1959. 304 с.
- Кириллина Л. Характер и характерность в операх Г.Ф.Генделя // Научный вестник Московской консерватории. 2010. №1. С. 103–118.
- Кирнарская Д. Музыкально-языковая способность как компонент музыкальной одаренности // Вопросы психологии. 1989. № 2. С. 47–57.
- Кирнарская Д. Музыкальные способности. М., 2004. 496 с.
- Кирнарская Д. Современные представления о музыкальных способностях // Вопросы психологии. 1988. № 2. С. 129–137.
- Китаев-Смык А. Психология стресса. М., 1983. 368 с.
- Клещов С. Волнение на эстраде и пути его устранения // Советская музыка. 1936. №11. С. 61–65.
- Климов Е. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань, 1969. 278 с.
- Климова Ю. Сценическое волнение у исполнителей на духовых инструментах: Рукопись / Архив ПНИА Московской консерватории. М., 2008. 73 с.
- Клузо М.-Р. «Самое живое из всех искусств» // Советская музыка. 1977. №2. С. 117–121.
- Ключевский В. Исторические портреты. М., 1990. 623 с.
- Кнорозов Ю. Об изучении фасцинации // Вопросы языкознания. 1962. № 1. С. 162–170.
- Ковалев А. Достоевский как психолог // Психологический журнал. 1987. Т. 8. №4. С. 103–110.
- Ковалев А. Психология личности. М., 1970. 391 с.
- Коган Г. Виденное и слышанное // Советская музыка. 1980. №8. С. 99–101.
- Коган Г. Избранные статьи. Вып. 2. М., 1972. 266 с.
- Коган Г. У врат мастерства. М., 1969. 342 с.
- Коган Г. Ферруччо Бузони. М., 1964. 191 с.
- Кожина Е. Романтическая битва: Очерки французской романтической живописи 1820-х годов. Л., 1969. 269 с.
- Козинцев Г. Время и совесть. М., 1981. 303 с. [Электронный ресурс] URL: <http://biblioteka.teatr-obraz.ru/stati/knigi-rezhissura>
- Колга В. А. Проблемы личности: идеология и психология // Вопросы психологии. 1990. № 4. С. 6–20.
- Кольцова В. Разработка психологических проблем общения в трудах В. М. Бехтерева // Психологические исследования общения. Л., 1985. С. 6–25.
- Кон И. В поисках себя: Личность и ее самосознание. М., 1984. 335 с.
- Кон И. Дружба: этико-психологический очерк. М., 1987. 350 с.

- Кон И. Открытие «Я». М., 1978. 367 с.
- Кондаков И., Сухарев А. Методологические основания зарубежных теорий профессионального развития // Вопросы психологии. 1989. № 5. С. 158–164.
- Конен В. Виртуоз-мыслитель // Советская музыка. 1983. № 8. С. 69–73.
- Корлякова С. Генезис и формирование психомоторных способностей музыкантов. Автореф. дисс... докт. психол. наук. М., 2009. 20 с.
- Корнеева Л., Коноплева Е. Некоторые индивидуальные особенности уровня притязаний в зависимости от свойств нервной системы // Психологические проблемы индивидуальности. Вып. 1. М., 1983. С. 95–96.
- Корчак Я. Как любить детей. Минск, 1980. 80 с.
- Косачёва Р. Из бесед с Г. Рождественским о музыкальном искусстве и творчестве дирижёра // Мастерство музыканта исполнителя. Вып. 2. М., 1976. С. 307–334.
- Кочубей Б. Исследования по психогенетике человека // Вопросы психологии. 1982. №1. С. 134–140.
- Кочубей Б., Новикова Е. Эмоциональная устойчивость школьника. М., 1988. 80 с.
- Коузер Л. Основы конфликтологии. СПб., 1999. 192 с.
- Кочнев В. Динамика эмоциональной реактивности в процессе обучения основам актерской профессии // Вопросы психологии. 1988. №3. С. 138–144.
- Кочнев В. О сценическом переживании: «снятие» проблемы // Психологический журнал. 1990. Т. 11. №4. С. 72–84.
- Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999. 240 с.
- Кошелев А. Музыка и слепые // Музыкальное образование. 1930. №4–5. С. 34–40.
- Красникова Е. Обзор зарубежных работ по проблемам восприятия музыки // Вопросы психологии. 1981. №2. С. 150–155.
- Кречмер Э. Строение тела и характер. М., 1995. 607 с.
- Кронц А., Кроник Е. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я (психология значимых отношений). М., 1989. 189 с.
- Кроник А., Хорошилова Е. Субъектные и объектные черты личности. Проблемы и пути исследования // Психологические проблемы индивидуальности. М., 1984. С. 57–59.
- Крупник Е. Психологические проблемы воспитательного воздействия искусства // Вопросы психологии. 1989. №4. С. 102–109.
- Крупнов А. О психодинамических характеристиках интеллектуальной активности человека // Вопросы психологии. 1981. № 6. С. 75–82.
- Крюков А. А. К. Глазунов. М., 1982. 143 с.
- Кудрявцев И., Сафуанов Ф., Тхостов А., Савина О. Структурно-иерархическая организация самооценки у аномальных (психопатических) личностей в кризисной ситуации // Психологический журнал. 1991. Т. 12. №3. С. 57–67.
- Кукушкин Е. Альбер Камю. Ранние годы. Л., 1982. 183 с.

- Кун М., Маркпартлэнд Т. Эмпирическое исследование установок личности на себя // Современная зарубежная социальная психология: Тексты. М., 1984. С. 180–188.
- Кусевицкий С. Сергей Кусевицкий. «...Приобщение человека к вселенским интересам». Материалы к творческой биографии // Советская музыка. 1975. № 1. С. 87–109.
- Лазурский А. Классификация личностей. Пг., 1922. 401 с.
- Лебедев В. Личность в экстремальных условиях. М., 1989. 304 с.
- Лебедев В. Психогенные факторы некоторых измененных условий существования // Вопросы психологии. 1979. №4. С. 62–71.
- Леви В. Вопросы психобиологии музыки // Музыкальная психология: Хрестоматия. М., 1992. С. 92–100.
- Леви В. Предмузыка // Пути в неизвестное. М., 1969. С. 319–355.
- Леви-Брюль А. Сверхъестественное в первобытном мышлении. М., 1999. 608 с.
- Левидов И. Охрана и культура детского голоса. Л.; М., 1939. 111 с.
- Левитов Н. Проблема компенсации в психологии // Способности и интересы. М., 1962. С. 197–231.
- Левитов Н. Психология характера. 424 с.
- Левонтин Р. Человеческая индивидуальность: наследственность и среда. М., 1993. 208 с.
- Легенды и сказания Древней Греции и Древнего Рима. М., 1987.
- Ле Гофф Ж. Цивилизация средневекового Запада. М., 1992. 374 с.
- Лейтес Н. Возрастная одаренность школьников. М., 2000. 320 с.
- Лейтес Н. Возрастная одаренность и индивидуальные различия // Н. Лейтес. Избранные труды. М.; Воронеж, 1997. 448 с.
- Лейтес Н. Одаренные дети // Психология и психофизиология индивидуальных различий. М., 1977. С. 54–64.
- Лейтес Н. Способности и одаренность в детские годы. М., 1984. 80 с.
- Леонгард К. Акцентуированные личности. Киев, 1989. 390 с.
- Леонова А. Психодиагностика функциональных состояний человека. М., 1984. 200 с.
- Леонтьев А. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1977. 304 с.
- Леонтьев А. Н., Лурия А. Р. Экзамен и психика // Экзамен и психика. Работы психол. лаборатории Акад. Коммун. воспитания им. Н.К.Крупской. М.; Л., 1929. Вып. 3. С. 11–86.
- Лёвочкина И. Психофизиологические особенности музыкально одаренных подростков // Вопросы психологии. 1988. №4. С. 149–154.
- Лёвочкина И. Своеобразие проявления музыкальных способностей и их связь с некоторыми особенностями нервной системы // Новые исследования в психологии. М., 1986. № 1. С. 9–14.
- Либин А. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. М., 2004. 527 с.
- Ливанова Т. Из истории музыки и музыкознания за рубежом. М., 1980. 238 с.

- Липаев И. Бродячие музыканты (очерк) // Русская музыкальная газета. 1912. № 27–28. Стб. 571–576; № 29–30. Стб. 609–614.
- Липаев И. Еврейские оркестры // Русская музыкальная газета. 1904. № 6–7. Стб. 133–146; 169–172.
- Липаев И. Оркестровые музыканты (жизнь и быт) // Homo musicus. Альманах музыкальной психологии'99. М., 1999. С. 161–174.
- Липкина А. Самооценка школьника и его память // Вопросы психологии. 1981. № 3. С. 79–89.
- Лирер П. Причины и лечение исполнительской тревоги // Homo musicus' 2001: Альманах музыкальной психологии. М., 2001. С. 167–186.
- Лисина М. Общение со взрослыми у детей первых 7 лет жизни // Хрестоматия по возрастной психологии. М., 1994. С. 136–143.
- Лисина М. Проблемы онтогенеза общения. М., 1986. 143 с.
- Лист Ф. Письма бакалавра музыки // Советская музыка. 1936. №9. С. 43–56.
- Личко А. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. М., 1999. 416 с.
- Личность: определение и описание // Вопросы психологии. 1992. №№ 3–4. С. 34–42.
- Лобанова М. Западноевропейское музыкальное барокко: проблемы, эстетики и поэтики. М., 1994. 103 с.
- Лобзин В., Решетников М. Аутогенная тренировка. Л., 1986. 280 с.
- Лобок А. Психология мифа. Дисс. в виде научн. доклада на соискание... докт. психол. наук. М., 1998. 55 с.
- Лобок А. Антропология мифа. Екатеринбург, 1997. 688 с.
- Логанова И. Когнитивное и личностное развитие старших подростков музыкальных школ. Дисс. ... канд. психол. наук. М., 2001. [Электронный ресурс] URL: <http://www.allbest.ru/>
- Ломброзо Ц. Гениальность и помешательство. Параллель между великими людьми и помешанными. СПб., 1892. 254 с.
- Ломов Б. Методологические и теоретические проблемы психологии. М., 1984. 444 с.
- Лосев А. Два мироощущения (из впечатлений после «Травиаты») // Контекст — 1994, 1995. М., 1996. С. 86–98.
- Лосев А. Дерзание духа. М., 1988. 366 с.
- Лосев А. История античной эстетики: Итоги тысячелетнего развития: В 2-х книгах. Кн. II. М., 1994. 604 с.
- Лосев А. Музыка как предмет логики. М., 1923. 264 с.
- Лосев А. Философия. Мифология. Культура. М., 1991. 525 с.
- Лотман Ю. Александр Сергеевич Пушкин. Л., 1983. 255 с.
- Лотман Ю. Символ в системе культуры // Лотман Ю. М. Избранные статьи. В 3-х томах. Т. 1. Статьи по семиотике и топологии культуры. Таллинн, 1992. С. 191–199.
- Лучков В., Рокитянский В. Понятие нормы в психологии // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 1987. №2. С. 46–59.

- Лыскова В. Подростковый возраст: ценностные ориентации и слуховые реалии // Вопросы социологии музыки. М., 1990. С. 41–59.
- Мазель А. Эстетика и анализ // Мазель А. Статьи по теории и анализу музыки. М., 1982. С. 3–54.
- Майерс Д. Социальная психология. СПб., 1996. 688 с.
- Майкапар С. М. Годы учения. М.; Л., 1938. 200 с.
- Майкапар А. Е. Музыкант елизаветинской Англии: статус, амбиции, контакты // Культура Возрождения и общество. М., 1986. С. 219–231.
- Макаренко Н., Вороновская В., Панченко В. Связь индивидуальных психофизических свойств с успешностью обучения в вузе // Психологический журнал. 1991. Т. 12. №6. С. 98–104.
- Малкиель М. Полвека творения // Советская музыка. 1990. №3. С. 92–98.
- Малых С., Егорова М., Пьянкова С. Детерминанты индивидуальных особенностей когнитивных характеристик и психологическая структура деятельности // Психологический журнал. 1993. Т. 14. №5. С. 67–72.
- Малько Н. Дирижирование как педагогическая функция // Вопросы музыки в школе. Л., 1926. С. 80–89.
- Мандельштам О. Слово и культура. М., 1987. 320 с.
- Манн Т. Письма. М., 1975. [Электронный ресурс] URL: http://imwerden.de/pdf/mann_thomas_pisma_1975_text.pdf
- Маркевич И. Органный пункт // Исполнительское искусство зарубежных стран. Вып.5. М., 1970. С. 77–123.
- Марру А.-И. История воспитания в античности (Греция). М., 1998. 410 с.
- Мартинсен К. Индивидуальная фортепианная техника на основе звукотворческой воли. М., 1966. 220 с.
- Мархасин В., Цеханский В. Эксперименты по восприятию музыки в аспекте физиологии // Творческий процесс и художественное восприятие. М.; Л., 1978. С. 62–73.
- Маслов А. Музыка в Малороссии и цехи музыкантов на основании документа второй половины 18-го века // Музыка и жизнь. 1911. №№1-2. С. 5–8.
- Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 1999. 478 с.
- Маслоу А. Психология бытия. М., 1997. 304 с.
- Мастера зарубежной культуры. Яша Хейфец // Советская музыка. 1990. №4. С. 120–123.
- Махов А. Е. Музыкальность // Литературная энциклопедия терминов и понятий. М., 2001. С. 595–600.
- Махов А. Ранний романтизм в поисках музыки: слух, воображение, духовный быт. М., 1993. 128 с.
- Махов А. Musica literaria. Идея словесной музыки в европейской поэтике. М., 2005. 224 с.
- Медушевский В. О закономерностях и средствах художественного воздействия музыки. М., 1976. 254 с.
- Медушевский В. Интонационная теория в исторической перспективе // Советская музыка. 1985. № 7. С. 66–70.

- Медушевский В.* Интонационная форма музыки. М., 1993. 268 с.
- Медушевский В.* Человек в зеркале интонационной формы // Советская музыка. 1980. № 9. С. 39–48.
- Мелетинский Е.* О происхождении литературно-мифологических сюжетных архетипов // Arbor mundi. Мировое древо. Вып. 2. М., 1993. С. 9–62.
- Мельниченко О.* Изучение уровня притязания в комплексном психофизиологическом исследовании // Экспериментальная и прикладная психология: Ученые записки АГУ. Вып. 3. Л., 1971. С. 73–79.
- Менон Р. Х.* Звуки индийской музыки: Путь к раге. М., 1982. 80 с.
- Мерлин В.* Очерк интегрального исследования индивидуальности. М., 1986. 253 с.
- Мерриам А.* Антропология музыки // Homo musicus'95. Альманах музыкальной психологии. М., 1995. С. 29–65.
- Мерриам А.* Антропология музыки: Процесс композиции. Музыканты // Homo musicus. Альманах музыкальной психологии'99. М., 1999. С. 5–54.
- Мерриам А.* Антропология музыки: физическое и вербальное поведение // Homo musicus'2001. Альманах музыкальной психологии. М., 2001. С. 55–82.
- Метнер Н.* Письма. М., 1973. 615 с.
- Метнер Н.* Повседневная работа пианиста и композитора: страницы из записных книжек. М., 1963. 92 с.
- Мильштейн Я.* Вопросы теории и истории исполнительства. М., 1983. 262 с.
- Мильштейн Я.* Очерки о Шопене. М., 1987. 174 с.
- Мильштейн Я.* Самый животрепещущий вопрос для исполнителей // Советская музыка. 1981. № 7. С. 5–52.
- Миньона:* Музыка в русской прозе: вторая половина XIX века. М., 1991. 319 с.
- Митюшин А.* Учение Гете о природе гения // Философия искусства в прошлом и настоящем. М., 1981. С. 224–272.
- Михайлов А.* Проблема характера в искусстве: живопись, скульптура, музыка // Современное западное искусство. XX век. М., 1988. С. 209–218.
- Михайлов А.* Сообщение на межвузовской конференции «Барокко и его исторические связи». Московская консерватория, 1986.
- Михаловский Ст.* Об оркестре и оркестровой игре // Русская музыкальная газета. 1912. №3. Стб. 73–78.
- Монсенжон Б.* Глен Гульд. «Нет, я не эксцентрик!»: беседы, интервью. М., 2008. 270 с.
- Мопассан Ги де.* Собрание сочинений. В 12-и томах. Т.12. М., 1958. 480 с.
- Морган У., Эликсон К.* Ситуативная тревога и результативность деятельности // Вопросы психологии. 1990. №3. С. 155–163.
- Морозов В.* Искусство и наука общения: невербальная коммуникация. М., 1998. 164 с.
- Морозов В.* К проблеме эмоционально-психологического воздействия музыки на человека // Вестник РГНФ. 1997. № 3. С. 234–243.

- Морозов В.* Психологический портрет человека по невербальным особенностям его речи // Психологический журнал. 2001. №6. С. 48–63.
- Морозов В.* Художественный тип личности: новые критерии в системе комплексного подхода к разработке проблемы // Художественный тип человека: Комплексные исследования. М., 1994. С. 86–102.
- Морозов В.* Эмоциональный слух человека // Журнал эволюционной биохимии и физиологии. 1985. № 6. С. 569–577.
- Морозов В., Жданов В., Фетисова Е.* Эмоциональный слух и проблемы профессионального отбора в вокально-музыкальном искусстве // Художественное творчество и психология. М., 1991.
- Морозов В., Нестеренко Е.* Составляющие таланта (об эмоциональном слухе музыкантов) // Советская музыка. №1. 1989. С. 78–79.
- Московичи С.* Машина, творящая богов. М., 1998. 560 с.
- Музыкальная эстетика Западной Европы XVII–XVIII веков.* М., 1971. 688 с.
- Музыкально-социологические исследования в СССР (1967–1977)* / Гос. библиотека им. В. И. Ленина. Серия: Музыка: Обзорная информация. М., 1978. 48 с.
- Мунье Э.* Персонализм. М., 1992. 144 с.
- Мусоргский М.* Письма и документы / Собрал и подготовил А. Н. Римский-Корсаков. М.; Л., 1932. 578 с.
- Мясищев В., Готсдинер А.* Что есть музыкальность? // Советская музыка. 1975. №2. С. 81–85.
- Набоков В.* Истребление тиранов: Избранная проза. Мн., 1989. 640 с.
- Наенко Н.* Психическая напряженность. М., 1976. 112 с.
- Назайкинский Е.* О психологии музыкального восприятия. М., 1972. 383 с.
- Назайкинский Е.* Оценочная деятельность при восприятии музыки. // Восприятие музыки. М., 1980. С. 195–229.
- Налчаджян А.* Личность, психическая адаптация и творчество. Ереван, 1980. 264 с.
- Насонов Р.* Музыкальная жизнь Рима середины XVIII века сквозь призму теоретического трактата // Старинная музыка: Практика. Аранжировка. Реконструкция. М., 1999. С. 157–166.
- Натансон В.* Прошлое русского пианизма. М., 1960. 290 с.
- Наумов Л.* Композиторское и исполнительское для меня неразделимы // Советская музыка. 1987. №9. С. 47–57.
- Небылицын В.* Жизнь и научное творчество М., 1996. 384 с.
- Небылицын В.* Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М., 1976. 336 с.
- Нейгауз Г.* Размышления, воспоминания, дневники. М., 1975. 528 с.
- Нейштадт В., Нейштадт Л.* Иосиф Рывкина (к 15-летию со дня смерти) Письма родителям // Советская музыка. 1935. №№7–8. С. 98–108.
- Неретина С.* Тропы и концепты. М., 1999. 277 с.
- Неустроев А.* Музыка и чувство. Материалы для психологического основания эстетики музыки. СПб., 1890. 84 с.

- Никифорова М.* Из опыта работы с учащимися, имеющими отклонения в развитии // *Нотомusicus. Альманах музыкальной психологии*'2001. М., 2001. С. 135–146.
- Новиков А.* От позитивизма к интуитивизму. Критические очерки буржуазной эстетики. М., 1976. 255 с.
- Обозов Н.* Межличностные отношения. Л., 1979. 151 с.
- Общая психодиагностика.* Основы психодиагностики, немедицинской психотерапии и психологического консультирования. М., 1987. 304 с.
- Огаджанян Р.* Развитие музыкальности у детей первого года жизни. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 1985. 22 с.
- Одаренные дети.* М., 1991. 376 с.
- Ойстрах И.* Сохранять свежесть в подходе к музыке // *Советская музыка.* 1985. №4.
- Олпорт Г.* Становление личности: Избранные труды. М., 2002. 462 с.
- Ольшанникова А., Рабинович Л.* Опыт исследования некоторых индивидуальных характеристик эмоциональности // *Вопросы психологии.* 1974. №3. С. 65–74.
- Орлов А.* Личность и сущность: внешнее и внутреннее Я человека. [Электронный ресурс] URL: <http://www.trialog.ru/library/scipubl/952005.htm5>.
- Орлов Ю.* Восхождение к индивидуальности. М., 1991. 287 с.
- Остромысленский И.* Впечатления, воспоминания Новые материалы о С. В. Рахманинове // *Советская музыка.* 1986. №7. [Электронный ресурс] URL: http://shapkino.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=1436&Itemid=270.
- Очерки психологии труда оператора.* М., 1974. 308 с.
- Павлов И. П.* Полное собрание сочинений. Т.3; кн.1 и 2. М., 1951. 323 с.
- Павлов С.* Адаптация. М., 2000. 282 с.
- Павлова О.* Ребенок с психическим расстройством на уроке музыки // *Нотомusicus: Альманах музыкальной психологии*'2001. М., 2001. С. 129–134.
- Палей И.* Модальная структура эмоциональности и когнитивный стиль // *Вопросы психологии.* 1980. №1. С. 118–126.
- Памяти В. Я. Шебалина.* Воспоминания. Материалы. М., 1984. 287 с.
- Панферов В.* О роли внешности в регуляции отношений // *Человек и общество.* Вып. III. Л., 1968. С. 235–240.
- Панферов В.* Когнитивные эталоны и стереотипы взаимопознания людей // *Вопросы психологии.* 1982. № 5. С. 139–141.
- Паперно Д.* Записки московского пианиста // *Советская музыка.* 1989. №8. С. 58–68.
- Пастернак Б.* Охранная грамота // *Собрание сочинений.* В 5-т томах. Т. 4. М., 1991. 909 с.
- Пастернак Б.* Письмо К. Г. Локсу // *Вопросы литературы.* 1972. №9.
- Парандовский Я.* Алхимия слова. М., 1972. 336 с.
- Паркинсон С.* Закон Паркинсона. М., 1992. 64 с.

- Паторжинский Ф.* Мое божество // Советская музыка. 1988. № 8. С. 107–112.
- Пацявичус И.* Эмоциональность и самооценка организации деятельности // Вопросы психологии. 1985. № 4. С. 134–139.
- Переверзева И.* Индивидуальные особенности эмоциональности и контроль за выражением эмоций // Психологические проблемы индивидуальности. Вып.1. М., 1983. С. 52–54.
- Петрайтите А.* Связь интеллектуальных творческих способностей с экстраверсией–интроверсией // Вопросы психологии. 1981. № 6. С. 111–114.
- Петрарка Ф.* О презрении к миру. Автобиография. Исповедь. Сонеты. М., 1915. [Электронный ресурс] URL: <http://book.tr200.net/v.php?id=601338>
- Петраш В., Сметанкин А., Вацилло Е., Бекишев С.* Метод биологической обратной связи в коррекции физиологических функций человека. Л., 1988. 42 с.
- Петренко В.* Семантический анализ профессиональных стереотипов // Вопросы психологии. 1986. №3. С. 133–143.
- Петровский А.* Личность в психологии с позиций системного подхода // Вопросы психологии. 1981. № 1. С. 57–66.
- Петровский А.* Принцип отраженной субъектности в психологическом исследовании личности // Вопросы психологии. 1985. № 4. С. 17–30.
- Петровский А., Шпалинский В.* Социальная психология коллектива. М., 1978. 176 с.
- Петрушин В.* Музыкальное восприятие как средство изучения личности школьника // Вопросы психологии. 1986. №1. С. 157–164.
- Переверзева И.* Индивидуальные особенности эмоциональности и контроль за выражением эмоций // Психологические проблемы индивидуальности. Вып.1. М., 1983. С. 52–54.
- Перельман Н.* В классе рояля. Л., 1986. 79 с.
- Петерсон П.* Условия жизни и труда певчих духовных хоров г. Москвы // Музыка и жизнь. 1911. Апрель. №4. С. 4–12.
- Пинчук В.* К индивидуально-психологической специфике различных типов эмоциональности // Вопросы психологии. 1981. №4. С. 70–79.
- Писаренко В.* Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований // Пути достижения трудной цели в спорте. М., 1964. С. 51–68.
- Письма А. Н. Верстовского к М. П. Погодину* // Советская музыка. 1979. № 8. С. 92–101.
- Письмо Паганини* // Русская музыкальная газета. 1910. №37. Стб. 755–759.
- Письмо А. Рубинштейна* // Русская музыкальная газета. 1912. № 18. Стб. 447–449.
- Платонов К.* Психология отражения музыки личностью // Развитие музыкального восприятия школьников: Материалы III научн. конф. по вопросам развития певч. голоса, муз. слуха и восприятия детей. Вып. II. М., 1981. С. 50.

- Платонов К. Проблемы способностей. М., 1972. 312 с.
- Платонов К. Структура и развитие личности. М., 1986. 255 с.
- Плахтиенко В., Блудов Ю. Надежность в спорте. М., 1983. 176 с.
- Плоткин А. Структура качественных индивидуальных особенностей эмоциональности // Вопросы психологии. 1982. № 5. С. 115–118.
- Поришев Б. О начале человеческой истории (Проблемы палеопсихологии). М., 1974. 487 с.
- Поришев Б. Социальная психология и история. М., 1966. 213 с.
- Пришвин М. Незабудки. М., 1969. 303 с.
- Прокофьев С. Автобиография. М., 1982. 599 с.
- Прокошин Ю. Актуальные вопросы психологии развития музыкальных способностей детей в раннем возрасте (по материалам публикаций в США) // Гос. библиотека им. В. И. Ленина. Экспресс-информ. Серия: Музыка. Вып. 2. М., 1988. 19 с.
- Прутсман С. Не люблю слова «вундеркинд» // Музыкальная академия. 1993. № 1.
- Психологические методы определения актерской одаренности в процессе профотбора. Л., 1984. 124 с.
- Психологические механизмы целогобразования. М., 1977. 259 с.
- Психическое состояние спортсмена перед стартом и его саморегуляция. Пермь, 1983. 15с.
- Психодиагностические методы в комплексном лонгитюдном исследовании студентов. Л., 1976. 248 с.
- Психология индивидуальных различий: Тексты. М., 1982. 320 с.
- Психология индивидуальных различий: Хрестоматия. М., 2008. 720 с.
- Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия. СПб, 2000. 480 с.
- Психология личности и образ жизни. М., 1987. 220 с.
- Психология личности. Тексты. М., 1982. 287 с.
- Психология мотивации и эмоций: Хрестоматия. М., 2009. 704 с.
- Психология музыкальной деятельности: проблемы, суждения, мнения. М., 1994. 384 с.
- Психология одаренности детей и подростков. М., 2000. 336 с.
- Психология эмоций: Тексты. М., 1984. 288 с.
- Психолого-педагогические проблемы исследования индивидуальности в культуре и искусстве. Челябинск, 1989. 170 с.
- Птица К. Три «мимолетности» // Советская музыка. 1980. №4. С. 103–111.
- Пушкин А. С. Полное собрание сочинений. В 10-и томах. Т. 10. М., 1958. 902 с.
- Пятигорский Г. Виолончелист // Исполнительское искусство зарубежных стран. Вып. 5. М., 1970. С. 123–215.
- Рабей В. А. И. Ямпольский // Профессора исполнительских классов Московской консерватории. Сб.39. Вып. 2. М., 2002. С. 121–130.
- Райков В. Гипноз и постгипнотическая инерция как модель исследования творчества // Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 3. С. 102–111.

- Рахманинов С.* Литературное наследие. В 2-х томах. Т. 1. М., 1978. 648 с.
- Ребрик С.* Примерьте «пиджачок» Вернера Эрхарда: прорыв в новое мышление или новое видение себя // Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 4. С. 105–117.
- Ревеш Г.* Раннее проявление одаренности и ее узнавание. М., 1924. 70 с.
- Рейдер М.* Памяти великого артиста // Народ мой. №16. 29.08.2002. [Электронный ресурс] URL: <http://www.jew.spb.ru/ami/A285/A285-041.html>
- Рейковский Я.* Просоциальная деятельность и понятие собственного «Я» // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 1981. №1. С. 14–22.
- Рейковский Я.* Экспериментальная психология эмоций. М., 1979. 392 с.
- Рибо Т.* Опыт исследования творческого воображения. СПб., 1901. 232 с.
- Римский-Корсаков А. Н.* Личность Глинки как предмет изучения // Музыкальная летопись. Сб. II. Пг., 1923. С. 5–18.
- Римский-Корсаков А. Н.* Ан. К. Лядов в освещении посторонних людей // Музыкальный современник. 1916. № 7. С. 59–69.
- Римский-Корсаков А. Н.* Тихвинский затворник, его предки и семья // Музыкальная летопись. Сб.1. Пг., 1922. С. 5–60.
- Римский-Корсаков Н. А.* Летопись моей музыкальной жизни. М., 1980. 454 с.
- Ристед Э.* Клоуны внутри нас // Homo musicus'95: Альманах музыкальной психологии. М., 1995. С. 145–164.
- Ристед Э.* «Потные руки и дрожащие колени» // Homo musicus. Альманах музыкальной психологии'2001. М., 2001. С. 149–166.
- Риттер В.* Так был ли он убит? Психографический этюд // В. А. Моцарт: Дальхов Й., Дуда Г., Кернер Д. Хроника последних лет жизни и смерть. М., 1991. С. 143–208.
- Робертс Р., Мэттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д.* Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2004. Т.1. № 4. С. 3–26.
- Роджерс К.* Несколько важных открытий // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 1990. №2. С. 58–65.
- Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994. 480 с.
- Рождественская В.* Проблемы и поиски в изучении художественных способностей // Художественное творчество. Вопросы комплексного изучения. Л., 1983. С. 105–122.
- Рождественская Н.* Роль стереотипов в познании человека человеком // Вопросы психологии. 1986. №4. С. 69–76.
- Рождественский Г.* Победивший всех // Советская музыка. 1974. № 1. С. 121–124.
- Розанов В.* Русский Нил. М., 1907. [Электронный ресурс] URL: http://e-lingvo.net/library_view_31917_1.html
- Розов А.* Психологические предпосылки музыкального эффекта в свете общей концепции продуктивной деятельности // Вопросы психологии. 1981. №4. С. 80–91.

- Роллан Р. К. Сен-Санс // Музыкальная летопись. Статьи и материалы. Сб.1. Пг., 1922. С. 99–108.
- Россини Дж. Избранные письма. Высказывания. Воспоминания. Л., 1968. 232 с.
- Россолимо Г. К физиологии музыкального таланта. М., 1893. 29 с.
- Ростовская Т. Тип характера как условие музыкальной деятельности // Homo musicus: Альманах музыкальной психологии'99. М., 1999. С. 141–160.
- Рубинштейн С. Основы общей психологии. В 2-х томах. Т. 2. М., 1989. 328 с.
- Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М., 1990. 368 с.
- Русалов В. Биологические основы индивидуально-психологических различий. М., 1979. 352 с.
- Русалов В., Котов А. К вопросу о нейрофизиологическом содержании свойства лабильности нервной системы // Вопросы психологии. 1980. № 2. С. 150–154.
- Сабанеев А. Что такое музыка. М., 1928. 39 с.
- Савишинский С. Работа пианиста над музыкальным произведением. М., 2004. 192 с.
- Сальникова М. Темперамент как музыкально-художественный феномен. Автореф. дисс. ...канд. искусствоведения. Астрахань, 2008. 24 с.
- Самсонидзе Л. Особенности развития музыкального восприятия. Тбилиси, 1987. 116 с.
- Самуэлс Э. Юнг и постъюнгианцы. Курс юнгианского психоанализа. М., 1997. 416 с.
- Сантросян К., Салатинян С. К вопросу о влиянии занятий спортом на развитие чувствительности, лабильности и реактивности у детей // Вопросы психологии. 1981. №2. С. 115–0121.
- Сапонов М. Менестрели. Книга о музыке средневековой Европы. М., 2004. 400 с.
- Свасьян К. Гете. М., 1989. 156 с.
- Светланов Е. Слово о мастере // Советская музыка. 1975. №12. С. 70–73.
- Сегалин Г. Нервно-психическая установка музыкально-одаренного человека. Свердловск, 1927. 85 с.
- Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979. 123 с.
- Семпер Й. Странствия мысли: избранные статьи и эссе. Таллин, 1984. 392 с.
- Сергиенко А., Корневич В. Прогнозирование быстроты обучения движениям человека по генетическим маркерам // Вопросы психологии. 1987. № 3. С. 145–149.
- Сигети И. О Бузони // Советская музыка. 1990. №3. С. 63–64.
- Сименон Ж. Все тот же вопрос // Литературная газета. 1988. 10 февраля.
- Симонов П. Что такое эмоция? М., 1966. 94 с.
- Симонов П. Эмоциональный мозг. М., 1981. 215 с.
- Симонов П., Еришов П. Темперамент. Характер. Личность. М., 1984. 161 с.

- Слепович Д. Профессионализм и его формы в среде еврейских музыкантов Черты оседлости на рубеже XIX–XX веков // Беларуская музыказнаўства. Мн., 2001. С. 52–57.
- Сливицкая О. «Война и мир» А. Толстого: Проблемы человеческого общения. Л., 1988. 192 с.
- Слово о книге: Афоризмы, изречения, литературные цитаты. М., 1974. 320 с.
- Слоним И. Шостакович — в качестве модели для портрета. (Из военной летописи) // Советская музыка. 1980. №6. С. 93–94.
- Слонимский С. О воспитании композитора // Художественное творчество. Вопросы комплексного изучения 1983. Л., 1983. С. 203–205.
- Смирнов М. Эмоциональный мир музыки. М., 1990. 320 с.
- Смирнова М. Артур Шнабель. М., 1979. 96 с.
- Соллертинский И. Гектор Берлиоз. Л., 1935. 144 с.
- Социальная психология: История. Теория. Эмпирические исследования. Л., 1979. 288 с.
- Способности и склонности: комплексные исследования. М., 1989. 200 с.
- Станиславский К. Моя жизнь в искусстве. М., 1937. 715 с.
- Станиславский К. Собрание сочинений. В 8-и томах. Т. 3. Ч. 2. Работа актера над собой. М., 1955. 424 с.
- Станкевич Л. Проблемы целостности личности (Гносеологический аспект). М., 1987. 144 с.
- Старчеус М. Новая жизнь жанровой традиции // Музыкальный современник. Вып. 6. 1987. С. 45–68.
- Старчеус М. Слух музыканта. М., 2003. 640 с.
- Стендаль. О любви. Минск, 1979. 232 с.
- Степанова И. К 100-летию Шостаковича. Вступая в век второй: споры продолжаются... М., 2007. 320 с.
- Степанова Л., Рождественская В. Особенности работоспособности в условиях монотонной деятельности // Вопросы психологии. 1986. №3. С. 121–127.
- Степанский В. Влияние мотивации достижения успеха и избегания неудачи на регуляцию деятельности // Вопросы психологии. 1981. № 6. С. 59–74.
- Степанский В. Роль субъективных критериев успешности результатов в регуляции деятельности // Вопросы психологии. 1984. №3. С. 118–122.
- Столин В. Самосознание личности. М., 1983. 285 с.
- Столянский П. Старый Петербург. Музыка и музицирование в старом Петербурге. Л., 1926. 187 с.
- Стравинский И. Хроника моей жизни. Л., 1963. 272 с.
- Стрелю Я. Роль темперамента в психическом развитии. М., 1982. 231 с.
- Струве Б., Токарский Б. Волнение на эстраде и методы его устранения // Советская музыка. 1936. №11. С. 66–74.
- Ступников И.В. Английский театр. Конец XVII– начало XVIII века. Л., 1986. 352 с.

- Субботский Е. Формирование элементов альтруистического поведения у дошкольников // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 1979. №1. С. 36–46.
- Сулейманов Р. Психологические особенности чтения с листа музыкальных произведений музыкантами-инструменталистами. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1995. 23 с.
- Тайны личности. М., 1994. 414 с.
- Тальян А. Некоторые особенности психологии актера в творческом процессе. Ереван, 1970. 227 с.
- Тараканов М. Восприятие музыкального образа и его внутренняя структура // Развитие музыкального восприятия школьников. Материалы III научн. конф. по вопросам развития певч. голоса, муз. слуха и восприятия детей. Вып. II. М., 1981. С. 20–21.
- Тарасов Г. О коммуникативной природе музыкальных способностей // Вопросы психологии. 1987. №3. С. 115–121.
- Тарасов Н., Черненко Е. Социальная детерминированность биологии человека. М., 1979. 266 с.
- Тарасова К. Онтогенез музыкальных способностей. М., 1988. 173 с.
- Тарханов И. О влиянии музыки на человеческий организм. СПб, 1893. 124 с.
- Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. М., 1981. 367 с.
- Твен М. Собрание сочинений. В 12-и томах. Т. 11. М., 1961. 614 с.
- Теплов Б. Психология музыкальных способностей // Б.Теплов. Избранные труды. В 2-х томах. Т.1. М., 1985. С. 42–222.
- Теплов Б. Психология музыкальных способностей. М., 2003. 379 с.
- Теплов Б. Психология и психофизиология индивидуальных различий. Избранные психологические труды. М.; Воронеж, 1998. 544 с.
- Теплов Н. Акробатство в музыке // Homo musicus. Альманах музыкальной психологии'2001. М., 2001. С. 217–225.
- Тимохин В. Выдающиеся итальянские певцы. М., 1962. 176 с.
- Тихомиров О. Структура мыслительной деятельности человека. М., 1969. 304 с.
- Тихонов С. Диалог о судьбе музыканта (беседа с Рудольфом Керером) // Мир глазами музыканта: Статьи. Беседы. Публикации. М., 1993. С. 75–88.
- Толстой А. Полное собрание сочинений. В 90 томах. Т. 47. М., 1952.
- Толстых А. Формирование и самоопределение личности в исторической динамике поколений. Дисс. ... докт. психол. наук в виде научного доклада. М., 1994. 47 с.
- Торичная С. Понимание преподавателем музыкальных способностей студента в процессе индивидуального обучения. Автореф. дисс....канд. психол. наук. Л., 1980. 24 с.
- Торопова А. Феномен музыкального сознания как орудие структурирования внутренней реальности личности // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. 2010. Вып. 1 (16). С. 97–112 [Электронный ресурс]. URL: <http://pstgu.ru/download/1269862393.toropova.pdf>

- Торопова А.* Феномен музыкального сознания: методология исследования и развитие. Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. М., 2009. 58 с.
- Трехлетний пианист Пепито Арриоле* (без авт.) // Русская музыкальная газета. 1900. №5. С. 154.
- Трусов В.* Выражение эмоций на лице (по материалам работ П. Экмана) // Вопросы психологии. 1882. №5. С. 144–147.
- Тургенев И.* Собрание сочинений. В 12-и томах. Т.11. М., 1956. 571 с.
- Унестоль А.-Э.* Идеальное выступление // Психодиагностика в спорте. Материалы междунар. симпозиума Европ. федерации психологов спорта. М., 1986. С. 88–91.
- Фабер Г.* Дети в музыке // Музыка и жизнь. 1911. №11-12. С. 10–12.
- Файер Ю.* О себе. О музыке. О балете. М., 1970. 570 с.
- Фейнберг С.* Заметки пианиста // Пианисты рассказывают. Вып. 2. М., 1984. С. 200–213.
- Фейнберг С.* Пианизм как искусство. М., 1969. 600 с.
- Фейнберг С.* Пианист. Композитор. Исследователь. М., 1984. 232 с.
- Фейс О.* Генеалогия и психология музыкантов. М., 1911. 76 с.
- Феллини Ф.* Делать фильм. М., 1984. 287 с.
- Феллини Ф.* Репетиция оркестра. М., 1983. 104 с.
- Фельдгун Г. П. С.* Столярский — организатор, педагог и воспитатель скрипачей // Актуальные вопросы струнно-смычковой педагогики. Новосибирск, 1987.
- Фетисова Е.* Штрихи к психологическому портрету артиста балета // Психологический журнал. 1991. Т. 12. №3. С. 108–116.
- Фёдоров Е.* О психологической подготовке музыканта к концертному выступлению // Вопросы музыкознания. Новосибирск, 1999. С. 164–168.
- Фёдоров Е.* Профессия — артист оркестра (заметки на полях оркестровой партии) // Фёдоров Е. Избранные статьи, очерки, лекции. Новосибирск, 2002. С. 60–68.
- Финдейзен Н. (Ник Ф.)* Крепостные музыканты // Русская музыкальная газета. 1911. №7 (13 февраля). Стб. 178–181.
- Флобер Г.* Собрание сочинений. В 6-и томах. Т. 6. М., 1971. 462 с.
- Флоренский П.* Иконостас // П. Флоренский. Избранные труды по искусству. М., 1996. С. 75–184.
- Франкл В.* Человек в поисках смысла. М., 1990. 368 с.
- Франселла Ф., Баннистер Д.* Новый метод исследования личности: Руководство по репертуарным личностным методикам. М., 1987. 236 с.
- Фрейд З.* Психоаналитические этюды. Минск, 1991. 606 с.
- Фрейд З.* Психопатология обыденной жизни. М., 1923. 256 с.
- Фрейд З.* Введение в психоанализ. Лекции. М., 1989. 456 с.
- Фромм Э.* Иметь или быть? М., 1986. 238 с.
- Фромм Э.* Искусство любви: исследование природы любви. Минск, 1991. 80 с.
- Фромм Э.* Человек для себя: Исследование психологических проблем этики. Минск, 1992. 253 с.

- Хазрат Инайят Хан.* Мистицизм звука. М., 1997. 336 с.
- Ханин Ю.* Исследование тревоги в спорте // Вопросы психологии. 1978. № 6. С. 94–106.
- Ханкиш Я.* Если бы Лист вел дневник... Будапешт, 1965. 191 с.
- Хаммершлаг Я.* Если бы Бах вел дневник... Будапешт, 1965. 148 с.
- Харитонович Д.* Средневековый мастер и его представление о вещи // Художественный язык средневековья. М., 1982. С. 24–39.
- Харитонович Д.* Ремесло. Цехи и миф // Город в средневековой цивилизации Западной Европы. Т. 2. Жизнь города и деятельность горожан. М., 1999. С. 118–124.
- Хвостенко Вл.* Лист в России // Советская музыка. 1936. №11. С. 30–49.
- Хекхаузен Х.* Психология мотивации достижения. СПб., 2001. 240 с.
- Хиллман Дж.* Архетипическая психология. СПб., 1996. 157 с.
- Холопова В.* Музыка как вид искусства. В 2-х частях. Ч. 1. М., 1990. 140 с.
- Холопова В.* Музыкальные эмоции. М., 2010. 348 с.
- Хорни К.* Тревожность // К. Хорни. Собрание сочинений. В 3-х томах. Т. 2. М., 1997. С. 174–180.
- Художественный тип человека.* Комплексные исследования. М., 1994. 233 с.
- Цагарелли Ю.* Психологические исследования музыкальности как профессионально важного качества. Автореферат дисс. .. канд. психол. наук. А., 1981. 31 с.
- Цветаева М.* Сочинения. В 2-х томах. Т. 2. М., 1980. 543 с.
- Цветаева М.* «Мне казалось, я иду по звездам...». Воспоминания, дневники, письма о русской революции. М., 2004. 285 с.
- Цыпин Г.* Музыкант и его работа. Проблемы психологии творчества. М., 1988. 384 с.
- Чайковский М.* Детство и отрочество П. И. Чайковского // Русская музыкальная газета. 1896. №№3,4. (Май).
- Чередниченко Т.* К проблеме художественной ценности в музыке // Проблемы музыкальной науки. Вып. 5. М., 1983. С. 255–295.
- Чернов К.* Милий Алексеевич Балакирев // Музыкальная летопись Сб. III. М., 1926. С. 14–77.
- Чеснокова И.* Проблема самосознания в психологии. М., 1977. 142 с.
- Чехов А.* Сочинения. В 20-и томах. Т. 20. М., 1951.
- Чехов А.* Сочинения. В 20-и томах. Т. 12. М., 1949. 443 с.
- Чехов М.* Литературное наследие. В 2-х томах. Т.2. М., 1986. 559 с.
- Чистякова М.* Психогимнастика. М., 1990. 128 с.
- Чуковский К.* От двух до пяти. Мн., 1983. 319 с.
- Чуприкова Н.* Принцип дифференциации когнитивных структур в умственном развитии, обучение и интеллект // Вопросы психологии. 1990. № 5. С. 31–40.
- Чуприкова Н.* Психология умственного развития: принцип дифференциации. М., 1997. 480 с.

- Шалапин Ф.* Сочинения. В 3-х томах. Т. 1. Литературное наследство. М., 1976. 760 с.
- Шанский Н., Иванов В., Шанская Т.* Краткий этимологический словарь русского языка. М., 1971. 542 с.
- Шаниро С.* Свернутость умозаключений как парциальное проявление силы нервной системы // Вопросы психологии. 1968. №2. С. 91–100.
- Шахназаров А.* Карнавал электронной эпохи. Игры зрителей в искусство актера // Совершенствование социальных механизмов функционирования советской художественной культуры. М., 1986. С. 56–77.
- Швейцер А.* Иоганн Себастьян Бах. М., 1964. 725 с.
- Швейцер А.* Культура и этика. М., 1973. 340 с.
- Шенберг А.* Афористическое // Советская музыка. 1988. №12. С. 106–112.
- Шибутани Т.* Социальная психология. М., 1969. 534 с.
- Шишмарев В.* Ронсар и музыка // De musica. Временник истории и теории музыки государственного института истории искусств. Вып. III. А., 1927. С. 5–38.
- Шкловский В.* О теории прозы. М., 1983. 384 с.
- Шлезингер Ст.* Обучение игре на фортепиано — как наука // Русская музыкальная газета. 1900. №43. Стб. 1006–1012.
- Шнабель А.* «Ты никогда не будешь пианистом». М., 1999. 336 с.
- Шостром Э.* Анти-Карнеги. Минск, 1996. 398 с.
- Шохман Г.* Жизнь и мнения Вильгельма Фуртвенглера, немецкого музыканта // Советская музыка. 1987. №1. С. 84–93.
- Шохман Г.* Так говорят «звезды» // Музыкальная академия. 1992. № 3. С. 85–94.
- Шпенглер О.* Закат Европы // Самосознание европейской культуры XX века. М., 1991. С. 23–68.
- Штерн В.* Одаренность детей и подростков и методы ее исследования. Пг., 1926. 404 с.
- Шуман Р.* О музыке и музыкантах // Р.Шуман. Собрание статей. Вып. II-Б. М., 1979. 294 с.
- Щепанская Т.* Конструкции гендера в неформальном дискурсе профессий // Антропология профессий. Саратов, 2005. С. 50–100.
- Эккерман И.* Разговоры с Гете в последние годы его жизни. М., 1981. 687 с.
- Экспериментальная психология.* Вып. 5. М., 1975. 284 с.
- Элиаде М.* История веры и религиозных идей. Т.1. От каменного века до элевсинских мистерий. М., 2002. 464 с.
- Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция.* М., 1990. 197 с.
- Энциклопедия практического самопознания.* М., 1994. 352 с.
- Эпштейн М.* Парадоксы новизны. М., 1988. 416 с.
- Эпштейн Э.* О музыкальном воспитании юношества // Русская музыкальная газета. 1896. №2. №3.
- Эссе о слушании Эвелин Гленни.* Май, 24, 2011. [Электронный ресурс] URL: <http://redguitar.ru/?p=271>

- Этнография детства*. Традиционные формы воспитания детей и подростков у народов Южной и Юго-Восточной Азии. М., 1988. 191 с.
- Эфроимсон В.* Некоторые биологические факторы умственной активности // Вопросы истории естествознания и техники. 1987. № 4. С. 74–84.
- Юдин Г.* Величие душевной чистоты // Советская музыка. 1985. №7. С. 114–118.
- Юдина М.* Мысли об исполнительстве // Музыка и жизнь. Музыка и музыканты Ленинграда. М.; Л., 1972. С. 202–206.
- Юзефович В.* Беседа с Даниилом Шафраном // Советская музыка. 1978. №1.
- Юзефович В.* Давид Ойстрах. Беседы с Игорем Ойстрахом. М., 1978. 351 с.
- Юзефович В.* С Рождественским о Рождественском // Музыкальное исполнительство. Вып. 10. М., 1979. С. 154–193.
- Юнг К.* Аналитическая психология. СПб, 1994 (а). 132 с.
- Юнг К.* Архетип и символ. М., 1991. 304 с.
- Юнг К.* Проблемы души нашего времени. М., 1994 (б). 336 с.
- Юнг К.* Психологические типы. М., 1995. 716 с.
- Юнг К.* Психология бессознательного. М., 1994 (в). 320 с.
- Юркевич В.* Об индивидуальном подходе в воспитании волевых привычек. М., 1986. 80 с.
- Юсим М.* Поиски методов раннего выявления и развития координационных способностей у детей, обучающихся хореографии // Тезисы VI Всесоюз. научн. конф. по вопросам развития музыкального слуха, певческого голоса и муз.-творч. способностей уч-ся общеобразовательных школ. М., 1982. С. 71–75.
- Юссон Р.* Певческий голос. М., 1974. 262 с.
- Юсфин А.* Музыка и проблемы глобальной экологии человека // Советская музыка. 1990. № 8. С. 10–16.
- Яворский Б.* Избранные труды. В 2-х томах. Т. 2. Ч. 1. М., 1987. 366 с.
- Якобсон С., Морева Г.* Адекватная самооценка как условие нравственного воспитания школьников // Вопросы психологии. 1985. №3. С. 55–61.
- Яковлев Г.* К исследованию времени художественного творчества // Пространство и время в искусстве. Л., 1988. С. 56–67.
- Ямпольский И.* Фриц Крейслер: жизнь и творчество. М., 1975. 160 с.
- Янтек Л., Суздалева В.* Развитие некоторых качеств нервной системы под влиянием обучения стенографии // Вопросы психологии. 1981. № 5. С. 85–94.
- Ярошевский М.* История психологии. М., 1985. 575 с.
- Яцков А.* К методике аутогипноза // Психическая саморегуляция. Вып. 1. Алма-Ата, 1973. С. 273–274.
- Antrim D. K.* Do Musical Talents Have Higher Intelligence? // Etude, 63. March 1945. P. 127–128.
- Assagioli R.* The act of will. L., 1974. 248 p.
- Barlow W.* The Alexander technique: how to use your body without stress. Rochester; Vermont, 1973. 222 p.

- Bentley A.* Musical Ability in Children and its Measurement. L., 1966. 151 p.
- Blacing J.* How musical is Man? L., 1973. 116 p.
- Blacing J.* Music in Children's Cognitive and affective Development: Problems posed by ethnomusicological research // Music and Child Development. St. Louis; Missouri, 1990. P. 71–78.
- Bottcher H., Kerner U.* Methoden in der Musikpsychologie. Leipzig, 1978. 195 S.
- Cholodowski G.* Proba zastosowania obiektywnych metod badania uzdolnien kinetycznych w pedagogice pianistycznej // Problemy. 1963. №3.
- Davies J.* The Psychology of music. L., 1980. 240 p.
- Farnsworth P. R.* Notes on "coldness" in violin playing // The Journal of Psychology. V. 33.1952.
- Farnsworth P.* Social Psychology of Music. N.-Y., 1958. 304 p.
- Gordon E.* Musikal Aptitude profile. Boston, 1965. 267 p.
- Haecker V., Ziehen T.* Zur Vererbung und Entwicklung der musikalischen Begabung. Lipsk, 1923.
- Holmström L.G.* Musicality and Prognosis. Uppsala, 1963. 198 s.
- Karma K.* Selecting students to music instruction // Bull. of Council for Research in Music Education. № 75. 1983. P. 23–32.
- Kwalwasser J.* Exploring the musical mind. N.-Y., 1955. 189 p.
- Lundin R.* An objective Psychology of Music. N.-Y., 1957. 326 p.
- Merriam, A. P.* The Antropology of Music. N.-Y., 1968. 376 p.
- Miller A.* The drama of the gifted child. N.-Y., 1981. 118 p.
- Mirkovic-Rados K.* Psihologija Muzickih Sposobnosti. Beograd, 1983. 278 s.
- Motte-Haber H.* de la Handbuch der Musikpsychologie. Laaber, 1995. 474 c.
- Mursell J. L.* The Psychology of Music. N.-Y., 1937. 389 p.
- Neubauer E.* Musiker am Hof der fruhen 'Abbasiden. Frankfurt am Main, 1965.
- Osborn D. K.* Greek Medicine. [Электронный ресурс] URL: http://www.greekmedicine.net/b_p/Individual_Temperament.html
- Ostwald P. F.* Music in the Organization of Childhood Experience and Emotion // Music and Child Development. Proceedings of the 1987 Denver Conference. St. Louisis; Missouri, 1990.
- Papaeliou C., Trevarthen C.* The Infancy of Music // Musical Praxis, Vol.1, No.2. Autumn, 1994. P. 19–33.
- Pratt R. T. S.* The Inheritance of Musicality // Music &the Brain. Studies in the Neurology of Music. L., 1977. P. 27–32.
- Pruett K.D.* Young Narcissus at the Music Stand // Music and Child Development. St. Louis; Missouri, 1990. P. 319–320.
- Reubart D.* Anxiety and musical performance. N.-Y., 1985. 229 p.
- Revesz G.* Ervin Nyiregyhazi: Psychologische Analyse eines musikalisch hervorragenden Kindes. Leipzig, 1916. 148 S.
- Rogers S. J.* Theories of Child Development and Musical Ability // Music and Child Development. St. Louisis; Missouri, 1990. P. 11–21.
- Rowlands P.* Gifted Children and Their Problems. L., 1974. 180 p.

- Semeonoff B.* A new approach to the testing of Musical Ability // The British Journal of Psychology. Vol. 30. 1940. №4. April.
- Seashore C. E.* Psychology of music. N.-Y.; L., 1938. 408 p.
- Seashore C. E.* The Psychology of Musical Talent. Boston, 1919. 289 p.
- Shetler D.J.* The Inquiry into Prenatal Musical Experience // Music and Child Development. St. Louis; Missouri, 1990. P. 44–62.
- Shuter R.* A psychology of musical ability. L., 1968. 347 p.
- Shuter-Dyson R., Gabriel C.* The psychology of musical ability. L., 1981. 384 pp.
- Slonimsky N.* Musical Children, Prodigies or Monsters? // Etude, 66, 1948. P. 591–592.
- Tyszkowa M.* Zachowanie się dzieci szkolnych w sytuacjach trudnych. W-wa, 1986. 374 s.
- Vidor M.* Was ist Musikalität? Munich, 1931.
- Wing H.* A factorial study in musical tests // British Journal of Psychology. V. 31. 1941. P. 341–348.
- Wing H.* Tests of Musical Ability and Appreciation // British Journal of Psychology. № 27. 1948. (Monogr. Suppl.)

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ

Старчеус Марина Сергеевна

ЛИЧНОСТЬ МУЗЫКАНТА

На обложке:

статуя арфиста с острова Керос,
датируемая 2800–2300 гг. до н.э.
Афины. Национальный музей.

Редакторы *Н.Г. Рудницкая, Т.А. Корбут*

Оригинал-макет, дизайн обложки,
рисунков, таблиц *А.С. Старчеус*

Подп. к печ. 23. 04. 2012

53,0 п.л. Формат 60×90 1/16. Печать офсетная.

Гарнитура Thorndale. Тираж 1500 экз.

Редакционно-издательский отдел
Московской государственной консерватории им. П. И. Чайковского.
Москва, ул. Б. Никитская, д. 13.

Отпечатано с оригинал-макета
в ППП «Типография «Наука»
121099, Москва, Шубинский пер., д. 6
Заказ 606